ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№22 (212) ноябрь 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Дома все здоровы

Бывают еще золотые деньки, когда догорают на солнце последние листья. Небо такое синее, что хочется в него окунуться, как в озеро! И если хорошая погода выпадает на выходные, мы с мужем обязательно едем на дачу. Хотя почти все дела у нас там уже сделаны, собрана даже поздняя антоновка. Едем мы не ради хозяйства, а ради здоровья и хорошего настроения. И всех своих домашних питомцев берем с собой. Собаку на два-три дня одну не оставишь, да и котик просится с нами, стоит только начать сборы. Им на даче раздолье! Возвращаемся бодрые, посвежевшие. Удивительно, как домашние животные чувствуют состояние своих хозяев! Они очень беспокоятся, если со здоровьем что-то не так, лечат нас. Но могут и сами разболеться, как будто берут на себя все наши хвори, неприятности... Когда в гости приезжают дочь с зятем, их еще в дверях встречает вся компания – наши хвостатые друзья. И если они веселые, довольные, значит, в доме все хорошо. Так сказала дочка, которая и подарила в позапрошлом году мой самый первый номер «Лечебных писем». Газета очень понравилась, и тогда наши молодожены подарили к празднику подписку на полугодие. Я считаю: мал золотник да дорог. «Лечебные письма» поднимают настроение, и хороших рецептов в них очень много. Сейчас у нас дома все здоровы. Мы стараемся!

Степашина В. Н., г. Великий Новгород

ЦИТАТА

Учитесь прощать и любить от всего сердца всех людей без исключения.

Наталья Астраханцева, г. Ульяновск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Напоминаем вам, что продолжается подписка на нашу газету. До середины декабря у вас еще есть возможность оформить ее на первую половину следующего года. Если вы пока не успели этого сделать, поспешите на почту! Жизнь показывает, что если покупать каждый номер «Лечебных писем» в киосках, то выгода не так уж велика. Разница в цене небольшая, а вместе с подпиской вы приобретаете гарантию того, что все номера любимой газеты окажутся у вас на руках. Проходит 3-5 дней со дня выхода «Лечебных писем» – и в киосках их уже нет. А в некоторые регионы их вообще доставляют крайне редко. В таких случаях советуем вам звонить нам на «Горячую линию» (телефон есть в конце каждого номера). Наши специалисты постараются разобраться, почему газету доставляют к вам нерегулярно.

Сейчас в продаже много красивых иллюстрированных журналов с яркими обложками, в том числе и о здоровье. Их печатают на хорошей бумаге, и страницы в них разрезать, конечно, не надо. Наша газета по сравнению с ними выглядит скромно, зато по цене доступна каждому. А по содержанию и той пользе, которую приносят «Лечебные письма», они ни в чем не уступают дорогим изданиям. Газета наша уникальна – ведь сами читатели присылают в нее рецепты, проверенные на личном опыте. Поэтому многие с ее помощью успешно лечатся уже больше семи лет.

Давайте вспомним и о своих близких, друзьях, соседях. Новый год не за горами, а для кого-то подписка на «Лечебные письма» – лучший подарок к празднику. Особенно для пожилых и одиноких людей, которым приходится очень экономно рассчитывать свою пенсию. Подписавшись на «Лечебные письма» и подарив подписку своим близким, вы поддерживаете любимую газету и помогаете в лечении сотен тысяч больных. Будьте здоровы и счастливы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **22 НОЯБРЯ**

Благодаря «Лечебным письмам» №15 за этот год, где напечатали мое письмо, получил более сотни звонков и СМС. Я просил откликнуться единомышленников, которые интересуются оздоровительными методиками. Как оказалось, читатели этой замечательной газеты – удивительно творческие люди, несмотря на возраст, образование и социальное положение. Такие люди нашлись и за границей. Половина звонивших поделилась уникальным опытом и ценной информацией по проблемам онкологии и других тяжелых заболеваний. Многие хотели узнать о неизвестных им методах исцеления от своих болячек. Я, как мог, делился своим опытом и нужной информацией по телефону, некоторым написал подробные письма. Оказалось, что это очень тяжелый труд, занимающий много времени, требующий немалых сил. Всем ответить просто невозможно. Поэтому через нашу газету я благодарю читателей, сообщивших мне очень полезную информацию: Владимира из г. Бугульмы (некоторые назвали только имена), Викторию из-под Кисловодска, Любовь Ивановну из г. Норильска, Татьяну из г. Первоуральска, Марию из Италии, Рогову Валентину из с. Донское Ставропольского края, Нину Борисовну Тюняеву из г. Саранска, Татьяну Георгиевну Топузову из г. Ставрополя и многих других.

Евгений, г. Йошкар-Ола, тел. 8-927-886-57-14

В «Лечебных письмах» №9 опубликовали мое письмо, а точнее, крик души о беспросветном одиночестве. И это стало для меня приятной неожиданностью. Я уже и не ждала ничего, как вдруг – звонок, за ним другой. Потом пошли письма, а за ними – еще одна большая радость: мое письмо напечатали в рубрике «Родное, далекое». Спасибо всем огромное! Вы очень, очень мне помогли. Я желаю читателям и работникам газеты всего самого хорошего, что есть на белом свете: здоровья, удачи, счастья!

Хочется поблагодарить тех, кто откликнулся на мой крик души. Я получила несколько десятков писем, мне звонили из разных городов нашей страны. И я сразу перестала чувствовать себя страшно одинокой. В первую очередь, благодарю Ольгу Федоровну Баранцеву – чудесного, бесконечно доброго человека, и всю ее семью, с которой я познакомилась в Санкт-Петербурге этим летом. Спасибо Н.Н. Марченко из Иваново, Богословской А.В. из Москвы, Сумкиной Т.В. из Санкт-Петербурга, Огарь Г.В. из п. Чехово, Григорьевой А.М. из Ульяновска, Чеботареву В.С. из Ростова-на-Дону. Чудесная семья Огарь Г.В. пригласила меня в гости, да я так и не смогла приехать в силу многих причин. А еще мне очень хочется, чтобы откликнулась Пахмутова Р.Д. из г. Чебоксары, которая написала мне замечательное письмо. Она не написала адрес, однако я почему-то до сих пор жду, что напишет еще. Всем спасибо за поддержку, всем добра, тепла и света! И пусть рядом с каждым из нас всегда будут те, кто понимает, кто любит, кто всегда придет на помощь и подарит доброту.

Адрес: Степановой Валентине Григорьевне, 614056, г. Пермь, ул. Гашкова, д. 22, кв. 35

Выписываю нашу газету 4 года и уже подписалась на 2011 год, оформила годовую подписку. Люблю эту чудесную газету, все ее рубрики, особенно «Лечим душу»! «Лечебные письма» читает вся моя семья, даю читать их и друзьям. Благодарю за работу тех, кто создает газету. Она недорогая, доступна пенсионерам, и все необходимое в ней есть. Дай Бог здоровья всем, всем!

Адрес: Романюк Екатерине Ивановне, 75100, Украина, Херсонская обл., г. Цюрупинск, ул. Энгельса, 123

Шаг навстречу

Давайте поговорим о любви. Ведь любовь дает нам силы, чтобы горы свернуть! Нет любви – нет и здоровья. Но любить надо не только других. Полюбите себя и свою собственную жизнь, тогда научитесь любить людей, и в жизни просто не останется места болезням.

Что мешает нам быть здоровыми и счастливыми? Считаю, что в первую очередь – отношение к себе и окружающему миру, к самой жизни. Мы сами строим свою жизнь, отношения с близкими, и мы сами в ответе за все это. «Как мало пройдено дорог, как много сделано ошибок!» – писал великий русский поэт С. Есенин. Вот и я пытаюсь разобраться в своих ошибках и понять, почему к 50 годам остался наедине с болезнью... Один мудрый человек мне сказал: «Чтобы изменить ситуацию и принять важное решение, надо вытащить мысли на белый свет, расписав на бумаге все "за" и "против"». Поделиться мне не с кем, поэтому я и решил написать вам это письмо.

Вчера в поликлинике мне выдали на руки кардиограмму. Врач сказал, что все плохо. Я ничего не понимаю в этих линиях, графиках и сейчас словно пытаюсь расшифровать их, вспоминая свою жизнь. Что же я сделал не так?

Теперь понятно, что самая большая ошибка в моей жизни – развод с женой. Вырастили дочь и разбежались, а ведь я любил жену, как умел... Да вот беда – не научился любить себя. Она просто устала от моей ревности, замкнутости и обидчивости. Теперь нет рядом близкого человека, нет настроения, нет и здоровья.

Люди чувствуют себя одинокими или боятся одиночества, но не понимают, что этим сами отгораживают себя от других. Камнем ложатся на сердце все наши обиды, и сердце не выдерживает такого груза, дает сбой.

Любить себя, радоваться жизни и радовать других мешают давние обиды, неумение прощать. А еще ревность, страх одиночества и сожаления, что сбылось не все, о чем когда-то мечталось. Но ведь в жизни не все происходит по задуманной нами «программе»!

Жена моя – человек легкий, веселый, а я только убивал ее радость своей ворчливостью, чрезмерной ответственностью. Хотелось, чтобы у нас был свой дом – такой, о котором мы мечтали в юности. Хотел, чтобы в старости мы гуляли в своем райском саду вместе с внуками. Но это – мечты о будущем, а есть еще настоящее время. И в настоящем тоже должны быть какие-то радости, иначе будущее просто не настанет. А всех проблем на работе и дачном участке, конечно, сразу не решить. И всех денег сразу, уж точно, не заработать, сколько ни сиди допоздна на работе. Как много времени и сил мы тратим порой на работе, чтобы решать чужие проблемы, и как мало отдаем самым близким людям! Так и жизнь проходит, а мы теряем самое дорогое. Теперь, написав обо всем, я надеюсь, что смогу сказать главные слова и самому близкому человеку. Скоро день рождения дочери, и мне предстоит увидеться с женой. Это будет мой следующий шаг к самому себе. Читая нашу газету, я понимаю, что надо действовать, если есть хоть какой-то шанс изменить жизнь к лучшему и вернуть здоровье. Будьте счастливы!

Леонтьев Е.Л., г. Туапсе

Бывает, что болезней у человека несколько, а причина общая – страх. Иногда состояние страха, тревоги становится постоянным. Люди пишут, что по нескольку лет страдают депрессией, и список болезней у них просто огромный. Они просят о помощи. Но помочь себе в таких случаях можем только мы сами.

Болезней много – причина одна

Заболела я перед выходом на пенсию. Страшное слово «кризис» повисло в воздухе. А в голове – черные мысли: конечно, на работе меня не оставят. А как жить на такую пенсию? Да и чем заниматься? Вот такие мысли месяцами крутились в моей голове и долго не давали уснуть. Постепенно «расклеился» весь организм. Особенно беспокоили желудок и кишечник.

В поликлинике меня напугали еще больше. Под вопросом поставили непонятный диагноз – болезнь Крона. Когда я спросила: «Доктор, от чего это?», – терапевт только развела руками. Причина болезни даже самим врачам неизвестна. Мол, что же вы хотите – возраст! Мне объяснили, что это воспаление в кишечнике, и выписали таблетки, от которых стало хуже. А со временем, уже после выхода на пенсию, выявили и хроническое воспаление почек, и сосудистые нарушения.

Я поставила на себе крест. Но по утрам надо было вставать, заниматься хотя бы домашними делами, а здоровье не позволяло. Так жить – не в моем характере, и я решила во всем разобраться. Стала читать «Лечебные письма» и хорошие книги о здоровье. Хоть я и не врач, но для начала надо было понять, что происходит в кишечнике и почему.

Кишечник перестает нормально работать и засоряется, когда человек топчется на месте, отказываясь из-за страха от всего нового. Когда он постоянно прокручивает в голове одни и те же мысли. То есть боится перемен в жизни. Вот организм и не хочет избавляться от старого. Действительно, какие мысли, такие и болезни! «А где застой, там и воспаление», – пишет в нашей газете специалист Г.Г. Гаркуша. Потом на стенках кишечника появляются трещинки, язвы. В почках тоже идет воспаление, потому что страх влияет даже на наши гормоны. Например, вырабатывается гормон адреналин, а когда его слишком много, он разрушает почки. И на сосудах все это сказывается: идут спазмы, повышается давление, мучают головные боли. Вот так мы теряем здоровье.

Мой совет всем, кто попал в подобную ситуацию: для начала успокойтесь! Дайте организму отдохнуть от постоянного напряжения, и он будет вам благодарен. Чего бояться? Ведь не в лесу живем, и люди всегда готовы тебя поддержать, если приходишь к ним с открытым сердцем. Это и родные, и друзья, и те же бывшие коллеги по работе. Даже незнакомые читатели «Лечебных писем» помогают друг другу! Уже второй год я лечусь по рецептам из нашей газеты и чувствую себя намного лучше. Недавно была у врача, и диагноз, который сильно меня напугал, не подтвердился.

Каширова А.В., г. Серпухов

МЕРЗНУТ РУКИ, МЕРЗНУТ НОГИ...

У меня постоянно холодные руки и ноги. Сначала причиной этого врачи считали пониженный уровень гемоглобина в крови. После того как я в течение долгого времени придерживалась определенных правил питания: пила гранатовый сок, ела много тыквы и всего, что богато железом – гемоглобин повысился до нормального уровня. А вот руки и ноги как мерзли, так и мерзнут. И как только погода устанавливается почти зимняя, я надеюсь только на испытанные народные средства, «разгоняющие» кровь.

На одну бутылку водки или 40-градусного спирта надо взять 2 больших красных жгучих перца, по 1 ст. л. горчичного порошка и обычной соли. Смесь должна настаиваться, пока ее цвет не станет красноватым.

Перед сном я слегка растираю перцовкой руки и ноги, чтобы они хорошенько были увлажнены целебным составом. Не вытираю, даю высохнуть. На ноги надеваю шерстяные носки и ложусь в них спать.

Хорошо помогают расширить сосуды горячие ванночки для ног, в которые я добавляю масло гвоздики, настойку жгучего красного перца и корицу. На 5 л воды достаточно 50 мл настойки, 1 ст. л. порошка корицы и 10 капель гвоздичного масла. Стоит подержать в горячей ванночке ноги минут 20, как тепло расходится по всему телу. Такие ванночки способствуют хорошему кровообращению.

Я делаю эти и другие процедуры до тех пор, пока не исчезает дискомфорт. Одновременно полезно добавлять в еду хрен, горчицу, имбирь – все, что разогревает организм изнутри.

Елена Максимовна Чередниченко, г. Орел

ОТ ПРОСТУДЫ НЕ СПРЯТАТЬСЯ

Всегда меня интересовал вопрос: можно ли жить, вообще не простужаясь? По всей видимости, нельзя. По той простой причине, что простуду вызывает не перемена погоды, а все-таки вирусная инфекция. В зависимости от иммунитета все по-разному и переносят простуду. У меня иммунная система очень крепкая, однако я тоже периодически простужаюсь и даже болею гриппом. Но лечусь своими методами, не тороплюсь принимать химические лекарства. Поделюсь любимым средством от простуды. Его надо принимать, как только появляются первые «намеки» на простуду.

Чем раньше мы замечаем признаки инфекции и начинаем действовать, тем скорее от нее можно избавиться.

Возьмите по щепотке специй: чуть-чуть тертого мускатного ореха, несколько измельченных гвоздичек, по щепотке острого перца и корицы. Залейте специи в термосе 2 стаканами кипятка. Через 2 часа добавьте 1 ст. л. меда и 30 мл водки или коньяка. Выпейте на ночь 1/2 стакана. К утру от простуды не останется следа.

В случае с гриппом в качестве дополнительного средства для укрепления иммунитета я использую специальный коктейль: в стакан горячего молока кладу по 1 ст. л. сливочного масла, сушеной малины, меда. Все размешиваю и выпиваю за полчаса до сна. Отличное средство!

Федор Федорович Мазикин, г. Иваново

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

Каким бы крепким ни был иммунитет, любой организм время от времени требует поддержки. Мы не можем полноценно жить без витаминов, а подпитать ими организм и поддержать иммунную систему помогают специальные травяные настои. Испытываю их действие на себе каждую осень и поэтому практически не болею. Вот, например, как можно приготовить стимулирующий настой:

Залейте 1 л кипятка по 1 ст. л. ягод можжевельника, листьев шалфея, эвкалипта и цветков календулы. Настаивайте полчаса, процедите, отожмите остаток. Принимайте по 1/3 стакана после еды в течение месяца.

О снижении иммунитета могут свидетельствовать частые высыпания на коже. Например, герпес или бородавки. Если такое случается, значит, необходимо очищать организм, укреплять всесторонне, правильно питаться и закаляться. Очень важно много двигаться, дышать свежим воздухом, не создавать стрессовых ситуаций и учиться правильно реагировать на любые раздражители. По крайней мере, не стоит трепать нервы по пустякам. Ведь все это вскоре сказывается на нашем здоровье.

Еще полезно, если нет противопоказаний, в холодное время года иногда принимать аптечные настойки женьшеня, элеутерококка, заманихи. Такие растения-адаптогены стимулируют жизненные силы, прибавляют энергии.

Мария Степановна Бочкарева, г. Мурманск

ПОРА В ЛЕС ЗА ОЛЬХОЙ

Каждый год в ноябре собираю в лесу соплодия ольхи. Это святое дело, поскольку только ольха избавила меня от мучительных болей в кишечнике. Несколько лет не проходил колит – постоянные спазмы, боли в животе... Если не вылечить окончательно воспаление кишечника, последствия могут быть очень неприятными. Вот я и старалась лечиться, но лекарства мало помогали. Приступы возобновлялись, хоть я и придерживалась всех рекомендаций врача, специальной диеты. Потом узнала, что колит сдается после лечения отваром ольхи.

Собирают ее в лечебных целях именно в ноябре (можно еще в феврале) в тихую безветренную погоду (это важно).

Надо залить стаканом кипятка 1 ст. л. соплодий ольхи, настаивать 30 минут и принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвары и настои из шишек и молодой коры действуют как вяжущие, противовоспалительные, кровооста-

навливающие средства. Назначают их при острых и хронических воспалениях кишечника.

А еще – для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта после приема антибиотиков и других сильнодействующих лекарств. Единственное неудобство лечения состоит в следующем. Надо все же учитывать, что отвар крепит, и поэтому питаться правильно.

Тина Андреевна Михайловская, г. Суздаль

НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Люди, страдающие от заболеваний суставов, обычно располагают целым арсеналом рецептов. Поэтому их трудно чем-либо удивить, но я все же расскажу о своем опыте лечения.

Все знают, что суставы вылечить очень трудно, но можно добиться длительной ремиссии, когда нет боли. Если мне в очередной раз в книге или газете предлагали приложить к пояснице разогретый кирпич, я выбрасывал такие «рецепты».

Много слышал о лечении сабельником, однако сам принимать настойку не решался. После нескольких лет страданий уже становишься осторожнее. Ведь собственный организм – это не полигон для экспериментов.

Однажды поделился подобными рассуждениями с приятелем по несчастью. Он мне посоветовал применять настойку сабельника и внутрь, и наружно. И я попробовал сначала растирать ею суставы.

Результат меня удивил и обнадежил. Поскольку в холод обострения возникают чаще, чем жарким летом, я расскажу, как лечусь сейчас, осенью. Вот рецепт.

Приготовить 50 г корней сабельника (типовая аптечная упаковка), залить 0,5 л водки или 70-градусного спирта. Настаивать в темном месте 3 недели, время от времени взбалтывая. Принимать внутрь по 1 дес. л. после еды и втирать в больные суставы, предварительно разогрев их сухим теплом. После укутать шерстяным платком.

Внутрь принимаю настойку осторожно, короткими курсами (8-10 дней). Наружно – по необходимости. Обычно – в течение нескольких недель, по 2-3 процедуры в неделю. Пока чувствую себя неплохо.

Дмитрий Иванович Кожухов, г. Архангельск

ЕСЛИ СЕРДЦЕ СЛИШКОМ ТОРОПИТСЯ

Не так давно узнал, где именно у меня сердце. Торопился на работу, шел быстро. Это нормально. Но даже после того как отдышался, понял, что мне мешает стук в грудной клетке. Измерил пульс. Он был почти 90 ударов в минуту. С того момента я уже не мог не прислушиваться к сердцу.

Так и оказался у врача, который мне объяснил, что тахикардия – нарушение сердечного ритма – явление не такое уж редкое. Поэтому надо обязательно наблюдать за собой, постоянно измерять пульс до и после быстрой ходьбы либо других физических нагрузок.

Оказывается, осенью сердце более чувствительно, и надо ему помогать. Сейчас я стараюсь питаться так, чтобы обеспечить организм калием. Ем овощи, фрукты, молочные продукты. Аптечную настойку боярышника всегда держу наготове, принимаю по 20 капель. Но чаще делаю другое лекарство, которое не только успокаивает сердце, но и помогает справиться с тревожным состоянием.

Беру 1 ст. л. травы пустырника, заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Отдельно в 1 ч. л. меда размешиваю 1 каплю масла мяты перечной, добавляю в настой пустырника и размешиваю до полного растворения. Выпиваю снадобье в несколько приемов маленькими глотками.

Можно заваривать пустырник с календулой, смешав их поровну. Для приготовления этого настоя также 1 ст. л. сбора надо залить стаканом кипятка, но настаивать уже часа 2. Принимать снадобье советую 2-3 недели. И сердце успокоится.

Виктор Александрович Мамонтов, г. Москва

ЦИТАТА

Самая высокая степень человеческой мудрости – это умение приспособиться к обстоятельствам и сохранять спокойствие вопреки внешним грозам.

Д. Дефо

Болезни – наши учителя

Мне 39 лет, есть мама, муж, сын, кот Кузька и кошечка Фрося. Читаю нашу газету года 2, и особенно нравится рубрика «По вашим письмам», которую ведет Г.Г. Гаркуша. Низкий ей поклон. Еще очень интересная рубрика «У нас в гостях», которую всегда читаю в первую очередь.

Сама я не очень давно веду здоровый образ жизни, лет 5. Перешла на раздельное питание, но не это главное. Гораздо важнее произносить перед трапезой и после нее молитву. Тогда пища действительно принесет пользу. Наши предки всегда так делали, а мы в суете позабыли.

Год назад избавилась я от вредной привычки, перестала ругаться матом, а до этого... Стыдно даже вспоминать. Просто узнала, что такими словами мы сильно оскорбляем Божью Матерь, и стала следить за своими выражениями.

А нынешним летом «заболела» танцем живота и философией Лууле Виилмы. Нет, я не пошла в фитнес-клуб. Просто приобрела обучающий диск и вот уже 2 месяца занимаюсь дома каждый день по 1 часу после работы. Даже в самой маленькой комнате (у нас «хрущевка») можно найти место для занятий. А зеркалом мне служит полированный шифоньер.

Позанимавшись 2 месяца, могу сказать, что едва ли найдется еще такая гимнастика, в которой задействовано все тело, от шеи до кончиков пальцев. Я уже не говорю о том, как она повышает настроение!

Что же касается философии, то раньше я злилась на свои недомогания и недоумевала. А теперь все встало на свои места. Дело в том, что Л. Виилма учит жить в соответствии с Божьими заповедями. Когда мы ими пренебрегаем, Бог учит нас с помощью болезней. Мне об этом как-то уже говорила одна набожная старушка, но тогда я еще не читала Л. Виилму и, скажу честно, рассердилась. Подумала, что как же так: болезни – от Бога! Сейчас уже знаю: неправильные мысли порождают дурные поступки. Затем приходит на помощь тело, чтобы с помощью болезни сигнализировать нам о неверном мышлении, заставить задуматься. Изменив умонастроение, можно вылечить практически все, а самое главное – душу. «Если страдает душа, то страдает и тело. Если страдает тело, то страдает и душа», – пишет Л. Виилма.

Очень важно научиться прощать. Ведь не зря же существует даже Прощенное воскресенье!

> Непрощение – страшный грех. Запомните это, люди! Учитесь прощать и любить от всего сердца всех людей без исключения. Ведь в каждом из нас есть частичка Бога, частичка света.

Просто в ком-то свет горит яркой свечой, а в ком-то едва тлеет, потому что его затопляют злоба и гнев. А еще случается, что сердце сковывает страх...

Так было и со мной. Благодаря постоянному негативу, злобе и страху я нажила немало болезней. Но перечислять их не стану. Лучше попрошу прощения у близких и у тех, кого обидела ненароком. Прощу и сама тех, кто обидел меня, отпущу свои страхи и стрессы. Они есть у всех, и не такие уж они враги. Это тоже наши учителя, благодаря которым мы становимся рассудительнее, мудрее.

Советую то же самое сделать и вам, уважаемые читатели. И вы увидите, что жизнь не так уж плоха, если прожить ее с пониманием, то есть по заповедям Божьим. И, что еще немаловажно, – по потребностям, а не по принципу «хочу»!

Причину же бед и несчастий надо сначала искать в себе. Чего мы боимся, то с нами и случается. Своими страхами мы сами притягиваем к себе негатив.

«Когда дают вещь, то отдают малость. Когда дают любовь, то отдают много. Когда даруют прощение, то отдают самое ценное», – пишет Л. Виилма. Желаю всем мира и добра!

Адрес: Астраханцевой Наталье, 432000, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 8-1, кв. 53

Омолаживающая сила талой воды

На пенсии я уже пять лет, но скучать не приходится – полгода вкалываем с женой на нашем участке в садоводстве: клубника своя, помидоры с огурцами, зелень, картошка... Как говорится, витамины для тела и души. А пока есть здоровье, зачем думать о старости? Вот только стал я замечать, что от постоянной работы на солнце кожа, особенно на шее и лице (спину стараюсь беречь), стала не просто загорелой, но какой-то высохшей, морщинистой – в общем, постарела.

Знакомый врач объяснил, что обычно старение действительно начинается именно с кожи, потому что даже при мытье или купании в нее не поступает достаточно влаги. Оказывается, обычная вода не может проникнуть внутрь клеток кожи через клеточные мембраны. Йоги говорят, что кожу, как и весь организм, надо промывать изнутри, но пить много воды я не привык. А тут еще солнце – не удивительно, что кожа пересыхает. Как же снабжать клетки кожи влагой, не выпивая по пять литров воды в день?

Про то, что талую воду полезно пить, писали уже много раз. От нее цыплята прибавляют в весе, а в Америке, говорят, доказали, что введение талой воды в рацион поросят ускоряет их развитие и приносит «по одному бифштексу в день с каждой свиньи». Попивают талую водичку и люди: похоже, она обладает свойством очищать организм от всего лишнего. Но вот о том, что талая вода умудряется проникать сквозь клеточные мембраны, я узнал совсем недавно.

Оказывается, талая вода чуть ли не до температуры кипения сохраняет кристаллическую структуру льда, и почти такую же структуру имеет вода в тканях нашего организма. Обычная вода, попав в организм, изменяет свою структуру, а талой это ни к чему. Она и так, подобно крови или лимфе, проникает в любые клетки и снабжает их недостающей влагой.

Я подумал, что надо попробовать осторожно втирать в кожу талую воду: если она в самом деле проникает в клетки кожи, результат сразу же будет заметен. А если еще добавить в нее щепотку соли грубого помола (именно каменная содержит все микроэлементы) да немного уксуса, который хорошо действует на клетки кожи?.. Так я и сделал – и начались чудеса.

После нескольких таких массажей меня вообще перестало беспокоить сердце, которое в городе почему-то иногда покалывало (на даче – никогда!), нормализовался сон.

Кожа на лице и шее, да и на всем теле становилась мягкой, бархатистой без всяких кремов. Жена отметила, что у меня улучшился цвет лица и даже морщины на лице и шее стали разглаживаться.

Обрадованный таким успехом, я стал ежедневно минут по 15-20 полоскать рот талой водой. Вскоре перестали кровоточить десны, и мой пародонтоз больше не заявлял о себе.

А внучка по моему примеру стала полоскать талой водой горло. Со своими жуткими гландами она раньше из ангин не вылезала, а тут всю зиму и весну ни разу не заболела.

Такую воду приготовить просто.

Приготовить талую воду проще простого. Налейте кипяченую воду в емкость и поставьте в морозилку, подложив под дно банки кусочек картона, чтобы вода замерзала равномернее. Уже через 12 часов можно доствть банку из холодильника, обдать ее дно и бока горячей водой — и из банки выпадет ледяной цилиндр. Внимательно рассмотрите его: по краям лед совершенно прозрачен, а в середине и на дне — мутный, желтоватый. Именно здесь собрались соли и примеси, которые обычно растворены в нашей питьевой воде. Для отделения чистой воды от грязной надо расколоть лед надвое и струей горячей воды промыть, вымывая мутную желтоватую середину. Постепенно можно упростить процесс, определив время, за которое вода замерзает не полностью, то есть как бы образуется стакан чистого льда с жидким раствором солей внутри. Вынимают зтот ледяной стакан, также обдав банку горячей водой. Потом тонкой струей теплой воды протаивают сверху во льду отверстие и через него выливают раствор солей. Оставшийся полый стакан льда — зто и есть чистейшая вода.
На зтой чистой воде можно готовить не только чай, но и пищу. Кстати, чистота талой воды тем больше, чем раньше сосуд со льдом и рассолом ставится под струю воды с целью вымывания рассола и получения прозрачного льда.

Прохоров Виктор Ильич, г. Орел

Ароматная ванна от бессонницы

У меня очень ответственная и напряженная работа, и часто даже придя вечером домой я никак не могу расслабиться.

А с недавних пор еще и бессонница одолела – почти до рассвета ворочалась в кровати без сна, под утро засыпала, а в 7 утра вставала с больной головой и чуть живая шла на работу. Чувствовала себя, конечно, не лучшим образом. Но снотворные таблетки принимать категорически отказывалась. Боялась, что привыкну и потом вообще без таблетки уснуть не смогу.

Именно так было с моей мамой, наверное, бессонница – это у нас семейное. Хорошо, женщины на работе посоветовали мне по вечерам принимать ванну с апельсиновыми корками. Сказали, что зто проверенный и безопасный народный способ борьбы с бессонницей. Я воспользовалась этим советом и часа за два до сна принимала теплую ванну, накрошив в воду кожуру от апельсина. Такая ванна хорошо успокаивает, расслабляет и душу, и тело, а какой аромат! Очень скоро я стала нормально засыпать, а утром просыпаться полная сил и знергии.

Соловьева Я.В., г. Москва

Прощай, одышка!

Всю свою жизнь я была склонна к небольшой полноте. Правда, в разумных пределах, никогда не доходило до ожирения. Конечно, приходилось следить за питанием, стараться вести подвижный образ жизни. Но с годами начинаешь меньше заботиться о фигуре, да и занятия спортом даются все тяжелее. И, естественно, природа стала брать свое – вес стремительно набирался.

Все бы ничего, но избыточный вес начал сказываться на здоровье, появилась одышка, стало пошаливать сердце. С такими вещами не шутят, и во избежание серьезных проблем необходимо было принимать какие-то меры. В таблетки, моментально избавляющие от лишних килограммов и вызывающие всевозможные осложнения, у меня веры нет, занятия активным спортом и соблюдение разных диет в моем возрасте тоже не очень подходят. Однако и для меня выход нашелся.

В одной из книг по народной медицине я нашла универсальный рецепт, способствующий улучшению деятельности сердца и снижению веса.

Надо взять обязательно свежие, не подпорченные помидоры, яблоки, мякоть тыквы и лимоны, приготовить из них с использованием соковыжималки или терки соки и смешать их (2 части томатного, 4 части яблочного, 2 части тыквенного и 1 часть лимонного). Свежеприготовленную соковую смесь пить дважды в день – утром и вечером по одному стакану, не более чем через пятнадцать минут после приготовления. Соки лучше не фильтровать, тогдв в них оствнется гораздо больше полезных веществ.

Благодаря такой смеси натуральных соков при ее регулярном употреблении мне удалось справиться с моими проблемами. Естественно, для борьбы с лишним весом одного сока было недостаточно, пришлось ввести некоторые ограничения в меню. Но речь идет не о каких-то голодных диетах, а о простом умеренном питании. Через неполных три месяца я скинула несколько лишних килограммов, но что самое главное – проблемы с сердцем ушли сами собой. Сейчас я периодически, приблизительно два раза в год, прохожу курс лечения такой смесью, а в остальное время обязательно пью разные натуральные соки. Ведь зто так вкусно и полезно!

Грушина Л.А., г. Санкт-Петербург

НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

У нас в Алтайском крае такая хорошая погода была в сентябре! Особенно последняя декада месяца. Дни такие теплые, деревья в осеннем наряде! Осень золотая, бабье лето... Ходила гулять все это время на школьный стадион, там у нас березовая роща. Вокруг березки, а небо голубое-голубое. Все так хорошо, и самочувствие прекрасное!

Теперь напишу вам, как делать массаж от головной боли.

Садитесь на стул, сложите пальчики гребешком и проведите ими от лба к затылку, почесывая голову, 30 раз.

Практика показала, что такой самомассаж избавляет от головной боли, головокружения, шума в ушах, неврастении и многих других заболеваний. Он способствует расслаблению мышц и снятию усталости, улучшает память, помогает восстановить работоспособность, благотворно влияет на рост волос.

И еще один совет. Если вы утром проснулись и вспомнили, что вам приснился неприятный сон, если боитесь, что он сбудется, посмотрите в окно и скажите: «Куда ночь, туда и сон». Потом вам долго ничего плохого не будет сниться.

Желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, радости, добра и творческих успехов. А нашей газете – процветания на долгие годы.

Адрес: Куликовой Татьяне Порфирьевне, 656065, г. Барнаул, ул. Попова, д. 118, кв. 422

КАК ВЫГНАТЬ СОЛИ

Вот рецепт, которым я пользуюсь уже не один год, чтобы выгнать лишние соли из организма.

В середине мая срезаю листья лопуха без черешков, мою их и подсушиваю на чистой материи, чтобы на них не оставалось капель воды. Готовлю 2 стеклянные банки 600–700-граммовые, стакан, в него – воронку, в нее – марлю в 2 слоя. Листья пропускаю через мясорубку и ложкой выкладываю на марлю. Отжимаю сок: стакан – в одну банку, стакан – в другую. Выжимки выбрасываю, оставшиеся листья отдаю подруге. Добавляю в каждую банку по стакану меда и хорошей водки, перемешиваю. Одну банку ставлю в прохладный уголок (в комнате), другую – в холодильник, вниз (не морозить!). Сначала в «комнатной» банке все размешиваю через день, и мед постепенно расходится. Принимаю смесь по 1 ст. л. за 20–30 минут до еды 3 раза в день. Банку в холодильнике оставляю на октябрь–ноябрь.

Соблюдайте диету во время всего курса. Ни грамма алкоголя, ни копченостей, ни консервов. Нельзя жареного, острого, соленого.

Намного лучше почувствуете себя уже к весне. Ни в предплечьях, ни в шее, ни в коленях боли не будет. Следующей весной снова надо приготовить смесь. Соли из организма выходят медленно, но верно, если проводить курс регулярно. Ведь как мы питаемся?! Соли накапливаются, и надо их выгонять хотя бы раз в год. Три весны я этого не делала, забыла. А к осени правая коленка заболела так, что шагать было трудно. Сделала в поликлинике 5 сеансов физиотерапии – только тогда прошло. А на следующую весну снова приготовила целебную смесь, и минувшей весной тоже готовила. Слава Богу, бегаю на своих двоих, и руки не сводит. Все нормально, а мне 86-й год. Желаю всем крепкого здоровья!

Адрес: Лифантьевой (Зайцевой) Надежде Петровне, 424030, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 58, интернат

НАСТОЙКА ПРОТИВ ШПОР

Может, кому-то из читателей пригодятся и мои рецепты, советы. Напишу, как я вылечила пяточную шпору. Раньше очень многие страдали от этой болячки, и меня она не миновала.

Начала ходить «на пальчиках», подобрав себе обувь с мягкой подошвой, чтобы хорошо сгибалась. Ходила так долго. Врачи старались мне помочь, прописывали электропроцедуры. Ни медицинская желчь (два флакона по 0,6 л), ни ванночки не помогали справиться с моей шпорой. И вот я пошла на прием к окулисту. Иду на пальчиках, а в очереди сидит женщина старше меня и спрашивает, что у меня с ногой. Я ей все рассказала, и она мне посоветовала достать каштан, который растет только на Украине и Северном Кавказе. Я сразу сообщила брату на Украину, и мне срочно выслали каштаны бандеролью. Прислали 20 штук. А та женщина мне рассказала, как надо лечиться.

Настоять 10 каштанов в 0,5 л нашатырного спирта в темной бутылке 2 недели. Потом делать с настойкой компрессы. Всего 3 компресса – и я избавилась от боли! В настойке надо намочить мягкую ткань и приложить на 1,5 ч к пятке, предварительно ее распарив в горячей воде.

Боли прошли и больше никогда не повторялись. Поэтому рекомендую вам попробовать такое лечение. Оно очень помогло еще двум женщинам – читательницам нашей библиотеки. Я им порекомендовала, и они тоже исцелились.

Адрес: Манцеровой (Ивановой) Татьяне Ивановне, 650055, Кемеровская обл., г. Кемерово, ул. Сибиряков-Гвардейцев, д. 22а, кв. 114

СПАСАЮСЬ ТРАВАМИ И КОРЕШКАМИ

От пониженной кислотности желудка я спасалась молочной сывороткой. Очень хорошо спасалась. Но теперь осталась одна, ушел мой дедуля в мир иной, так что больше не держу хозяйство.

А спасаюсь травками и корешками. Хорошо помогает крапива, но я ее очень осторожно принимаю, так как мой возраст – 81 год.

- Корешки одуванчика и репейника мне хорошо помогают от пониженной кислотности. Настаиваю их на водке и пью по 1 ч. л. с 50 мл воды.
- Еще настаиваю березовые почки. Беру 50 г почек, настаиваю 3 недели в 0,5 л водки и пью по 1 ч. л. с 0,5 стакана воды. От простуды принимаю такую настойку с горячей

водой и медом. А при болях в желудке можно пить и теплую воду.
• Сейчас у меня и панкреатит, и сахарный диабет, и стенокардия, и давление высокое. От панкреатита тоже хорошо помогают корни одуванчика. Настаиваю их на водке 2–3 недели, пью по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

Но, конечно, и таблетки тоже принимаю от сахара, от давления.

Адрес: Марковой Марии Никитичне, 636841, Томская обл., г. Асино, ул. Тимирязева, д. 17-1, кв. 7

ЕСЛИ РАЗБОЛЕЛАСЬ ГОЛОВА

У головной боли могут быть разные причины. В некоторых случаях такое происходит из-за нехватки кислорода, например, в жарко натопленном помещении.

В других случаях – при сильном переутомлении. Иногда мы ощущаем боль тупую, давящую, а иногда голова просто раскалывается. Не советую сразу же хвататься за болеутоляющие таблетки. От головной боли могут помочь и рецепты народной медицины.

• Когда болит голова, я выливаю в горячую ванну стакан яблочного (домашнего) уксуса. Лежу в воде минут 15, затем встаю под слегка прохладный душ с головой. Насухо вытираюсь – и под одеяло. Отдыхаю с полчаса.
• Если голова продолжает болеть даже после ванны, то смачиваю полотенце в смеси яблочного уксуса (1 часть) и холодной воды (4 части). Лежу с полотенцем на голове еще минут 10. Чувствую себя после этой процедуры посвежевшим и бодрым. Головная боль проходит.
• В холодильнике всегда имею запас целебных ледяных кубиков – на случай, когда головную боль надо снять экстренно. Смешиваю яблочный уксус (1 часть) с водой (10 частей), заливаю в формочки и ставлю в морозильник. При головной боли натираю кубиками виски, лоб и затылок. Уксус и холод быстро улучшают состояние.
• Еще хочу поделиться таким наблюдением. Было время, когда я поздно ужинал (привык). Наутро просыпался с тяжелой головой, не выспавшийся. Решив, что причина утренней головной боли именно в этом, сместил ужин на более раннее время, и голова болеть перестала.
• От головной боли, вызванной простудой, беру примерно поровну цветков ромашки, липы и травы чабреца. Вечером засыпаю в термос 2 ст. л. сбора, заливаю 2 стаканами кипятка и оставляю на ночь. Утром процеживаю и пью по 0,5 стакана 4 раза в день. Для усиления действия в каждую порцию добавляю еще и 1–2 ч. л. яблочного уксуса. Очень хорошо помогает!

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460024, г. Оренбург, ул. Чкалова, д. 2, кв. 157

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ?

Сегодня я поведаю читателям моей газеты рецепты лечения суставных заболеваний.

• Берут 100 г листьев лещины (орешника) и заливают 3 стаканами медицинского спирта. Настаивают 21 день в теплом и темном месте. Используют в качестве растирания или компресса на ночь.
• Тщательно перемешивают, взяв поровну, траву сныти, корни лопуха и сабельника болотного. Заливают 0,5 л крутого кипятка 2 ч. л. сбора и настаивают 45 минут. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день. Одновременно можно растирать больные суставы яблочным уксусом. Лучше делать растирания на ночь, непосредственно перед сном.
• Пропускают через мясорубку по 100 г корней лопуха и девясила. Заливают все это 0,5 л медицинского спирта. Настаивают 21 день в темном и теплом месте. Применяют для компрессов и растираний 3 раза в неделю на ночь.
• Заливают 100 мл водки 10 г прополиса, настаивают 10 дней и принимают по 50 капель в 0,5 стакана теплой воды 3 раза в день. Курс 30 дней, затем перерыв на 14 дней, и курс повторяют.
• Также очень хорошо прикладывать к больным суставам пропитанную прополисом мешковину, которой укрывают пчел (можно попросить у пчеловодов).

Адрес: Андрееву Сергею Сергеевичу, 181350, Псковская обл., г. Остров, а/я 14. Тел. +7(8112)60-52-42

МЕД С ИЗЮМОМ И ЗОЛОТОЙ УС

На работе у меня заболел зуб под коронкой. Лекарств с собой нет, а золотой ус растет, и я решила им полечиться.

Сорвала лист, пожевала кусочек и оставила у десны. Не заметила, как боль прошла. Больше зуб не болел. На работе я давала этот рецепт людям, и он помогал всем.

От отложения солей мне помогли изюм и мед.

Надо взять по 1 кг того и другого. Утром натощак съесть горсточку изюма, потом не пить и не есть 2 часа. На другое утро съесть 1 ст. л. меда и также не пить, не есть 2 часа. Так чередовать мед с изюмом, пока они не кончатся.

Не заметите, как суставы болеть перестанут.

Адрес: Трофимовой Л., 412030, Саратовская обл., г. Ртищево, ул. Суворова, 37

ЦИТАТА

И то, что мы называем счастьем, и то, что называем несчастьем, одинаково полезно нам, если мы смотрим на то и на другое как на испытание.

Лев Толстой

ГЕРАНЬ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

О том, что листья герани помогают при отите, я знала давно. А вот сообщение моей подруги об иных свойствах герани поначалу вызвало у меня удивление. Оказывается, из корней герани можно готовить и отличное успокоительное средство.

Взять 1 ч. л. корней герани, залить 200 мл кипятка, настаивать 8 часов, процедить, отжать и довести объем до первоначального. Принимать настой до еды по 50 мл 4 раза в день.

Кстати, такой настой очень быстро снимает болевой синдром при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки или обострении гастрита. И еще может понижать артериальное давление.

Но использовать корни герани – не всегда позволительная роскошь. А вот листья растения можно брать без вреда для растения. Когда у мужа десны начали сильно кровоточить, я ему готовила настой из листьев герани.

Вечером залить 2 ст. л. измельченных листьев 2 стаканами холодной воды, настаивать до утра. Для полоскания надо брать 1/2 стакана настоя и добавлять в него примерно 1/4 стакана кипятка, т. к. раствор для полоскания должен быть теплым.

Таким настоем муж по нескольку раз в день полоскал рот. Буквально за две недели кровоточивость прекратилась. Замечу: для приготовления такого лекарства подходят любые листики герани – и молодые, и не очень. А вот для лечения плеврита надо брать только молодые верхушечные листья герани. Если утром и вечером за 30 минут до еды тщательно прожевывать по 2-3 листочка герани, заедая их медом, то от болезни не останется и следа.

Герани в нашем доме, к слову сказать, теперь очень много – на всех окошках красуется! Герань для меня – символ уюта, домашнего очага. А с тех пор как мы опробовали гераниевое лечение, то летом я стала разводить герань и на дачном участке.

Соратвул Г.О., г. Ярославль

ГРИВА – КАК У ЛЬВА!

Если вы хотите, чтобы прекратилось выпадение волос на голове, используйте аир. Он не только стимулирует рост волос, но также справляется с сухой себореей.

Взять 4 ст. л. мелко измельченных корневищ, залить 1 л воды, кипятить 5 минут, настоять 30 минут. Затем процедить, остудить и ополоснуть волосы после мытья.

Эфирные масла, содержащиеся в корневищах аира, легко впитываются в кожу, питают корни волос. Волосы приобретают блеск и шелковистость, а также приятный аромат. И еще я подметила одно любопытное свойство растения: систематическое ополаскивание отваром корней аира светлых волос еще больше осветляет их.

Орлова Е.А., г. Златоуст

ЛЕВЗЕЯ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

У меня в саду растет очень красивое и, главное, полезное растение – левзея сафлоровидная. Я ее посадил в глубь участка да еще «замаскировал» ромашкой. Меры такие, увы, вынужденные, потому что другое ценное растение – элутерококк – кто-то в мое отсутствие выкопал и унес. Все знакомые, которые приходят к нам в гости, восхищаются фиолетово-лиловыми шапочками крупных цветков левзеи, умиляются. А я с упоением рассказываю о том, как можно лечиться левзеей. Например, при повышенной утомляемости, снижении работоспособности подойдет такое «мягкое» средство, как настой.

Взять 3 ст. л. измельченных корневищ с корнями левзеи, залить 1 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2–3 недели.

А для лечения вегетососудистой дистонии лучше использовать спиртовую настойку левзеи. Конечно, готовую настойку можно купить в аптеке. Но согласитесь, что от лекарства, приготовленного своими руками и еще из сырья, экологически чистого и выращенного с любовью, будет больше пользы!

Залить 300 мл водки 4 ст. л. измельченных корневищ, настаивать 14 дней, процедить. При лечении вегетососудистой дистонии обычно принимают настойку левзеи: по 25 капель 3 раза в день перед едой. Через 7–10 дней можно перейти на прием настоя, рецепт которого был указан выше, и принимать его по 1 ст. л. утром и вечером в течение 1–1,5 месяца. А мужчинам при снижении половой функции надо пить настойку левзеи по 30 капель 3 раза в день не менее 1 месяца.

Противопоказаниями к приему препаратов левзеи являются гипертоническая болезнь, запущенный кардиосклероз.

Шапочкин О., г. Новороссийск

КАК СПРАВИТЬСЯ С КАТАРАКТОЙ

С катарактой справиться сложно. Некоторые говорят, что эту проблему полностью решит операция. Но ведь она может пройти и удачно, и неудачно. А мне, например, операцию по замене хрусталика делать просто нельзя – есть противопоказания. И вот уже много лет мне удается удерживать катаракту на так называемой начальной стадии. Среди растений, которые нормализуют обмен веществ в организме и, в частности, в тканях глаза, а также приостанавливают дегенеративные процессы, отлично зарекомендовал себя чабрец.

1. Взять 5 ст. л. свежей травы чабреца, залить 0,5 кг жидкого меда. Через неделю лекарство готово к употреблению – принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
2. Для усиления лечебного эффекта можно развести мед кипяченой водой (1/2 ч. л. меда на 3 ч. л. воды) и закапывать смесь в больной глаз по 2 капли 3 раза в день.

Но, к сожалению, лечение этим чудом природы не каждому подходит. Не следует пользоваться чабрецом при мерцательной аритмии, атеросклерозе сосудов головного мозга, болезнях щитовидной железы (длительное применение чабреца может привести к гипотиреозу). И лечиться надо обязательно под контролем специалиста.

Юшко Э.Г., г. Москва

ОСЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ

Как-то осенью у меня стали барахлить почки – то болят, то тянут. Сделала УЗИ, а там мелкие камушки. Хоть они только начали образовываться, а страшно – вдруг что случится. У моей сестры, помню, почечная колика была, когда камень сдвинулся, так боль неописуемая – еле «скорую» дождались. Не хотелось мне такое же переживать, а что делать – не знаю. И тут, как специально, купила книгу по народной медицине и нашла там заметку про отвар из корней шиповника, который помогает организму избавиться от такой неприятности. И все одно к одному: муж как раз на даче выкапывал старые кусты шиповника, мы на их место хотели малину посадить. Я корешки очистила, промыла, высушила и приступила к лечению.

2 ст. л. измельченных корней шиповника залить стаканом воды, прокипятить 15 минут и остудить. Процедить и принимать по трети стакана 3 раза в день в теплом виде в течение 2 недель.

Почки, видимо, активно очищались, потому что моча шла темного-темного цвета. Думаю, это как раз песок и выходил. Вскоре я почувствовала, что отвар шиповника помог мне не только от камней, но и хорошо повлиял на весь организм. У меня и кишечник стал лучше работать, и кожа очистилась, даже холецистит застарелый угомонился.

С тех пор каждую осень стараюсь проводить такие курсы очищения, жаль только, корни шиповника доставать все сложнее и сложнее – кусты-то жалко.

Смирнова М.,
г. Комсомольск-на-Амуре

ЧАЙНЫЙ ГРИБ С БЕРЕЗОВЫМИ ЛИСТЬЯМИ

Для приготовления этого полезного напитка подходят только поздние, желтые листья березы. Собирают их в августе, сентябре, октябре и сушат в тени под навесом или в сушилке. Такие листья содержат большое количество минеральных веществ, и к тому же клейких веществ в таких листьях уже практически нет.

Для приготовления питательного настоя в 2,5 л кипятка положите 2–3 ст. л. (с горкой) сахара, 1 пакетик одноразового черного чая (без всяких добавок и ароматизаторов) и 15 крупных или 20 мелких желтых листьев березы. Все размешайте в эмалированной кастрюльке и настаивайте 10–12 часов при комнатной температуре. Затем настой процедите в банку (3 л) и положите пластину чайного гриба. Сверху завяжите 2–слойной марлей. Через 5–7 дней напиток готов.

В отличие от классического рецепта этот настой не имеет специфического запаха чайного гриба, более приятен на вкус и очень полезен при заболеваниях печени, поджелудочной железы и суставов. Напиток полезно пить взрослым и детям со слабым иммунитетом, после перенесенных операций, инфарктов и инсультов, при онкологических заболеваниях. Худым людям и детям его лучше пить за 15-20 минут до еды, а полным через 1-1,5 часа после еды.

Хорошо готовить напиток в 2 банках – с одной банки слить готовый, чайный гриб промыть теплой водой и опять положить листья березы, сахар, чайный пакетик.

А еще этим напитком хорошо полоскать волосы при облысении, он укрепляет луковицы волос.

Адрес: Терешкиной Марине Алексеевне,
650033, г. Кемерово, а/я 3092,
т. 8-904-577-91-34

ТРАВЯНОЙ СБОР ОТ АСТМЫ

Тем, кто никогда не сталкивался с бронхиальной астмой, никогда меня не понять. Это постоянный страх, что начнешь задыхаться в самый неподходящий момент, да и сами приступы удушья просто ужасны.

Когда я нашла средство, которое немного снизило частоту приступов, то сразу же решила написать вам и поделиться с читателями этим сбором. Ведь для таких людей, как я, все средства хороши, лишь бы помогло.

А сам рецепт такой: нужно смешать по столовой ложке травы багульника, иссопа, полыни обыкновенной и высушенных, тщательно измельченных корней и корневищ пырея. Все это кладется в термос, заливается литром кипятка и настаивается ночь. Настой я пила по половине стакана 4–5 раз в день за полчаса до еды.

Неплохой сбор получается. Ведь пырей и полынь входят в состав грудных и успокаивающих сборов, а астматические приступы часто связаны с состоянием нервной системы, а багульник и иссоп – рекомендуются при аллергии и хронических бронхитах.

Очень удобно, что все эти растения можно заготовить летом самому. Я уже запасаюсь травами, чтобы в случае необходимости поддерживать свое здоровье в течение всего года.

Вяроева Л.В.,
г. Псков

ПЕЧЕНЬ – ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ

Ключ к нашему здоровью – это здоровая печень. Ее заболевания (цирроз, гепатиты и т.д.) быстро приводят к нарушению жизнедеятельности всего организма. Печень участвует в обмене веществ, лимфообразовании, обезвреживает отравляющие вещества, поступающие в нее с кровью, в ней образуются белковые вещества крови, гликоген и желчь.

Признаки заболевания печени следующие: тошнота и рвота, горечь во рту, ухудшение аппетита, запоры или поносы, окрашивание в желтый цвет слизистых оболочек глаз, губ, кожи, частые кровотечения, кровоизлияния под кожу и в слизистые оболочки, анемия. Печень увеличивается в размерах, отдает болью в правом подреберье. Может увеличиваться живот (водянка), повышается давление в венах, выходящих из печени. Наблюдаются слабость, раздражительность, снижение памяти, головная боль, ночью бессонница, а днем, наоборот, сонливость.

При больной печени нужно соблюдать лечебную диету.

Разрешаются:
- вегетарианские крупяные супы на овощном отваре, фруктовые и молочные супы;
- мясо птицы и рыба нежирных сортов в отварном виде;
- простокваша, кефир, творог до 200 г в день;
- каши и мучные блюда, кроме сдобы, хлеб белый и черный черствый;
- спелые фрукты, ягоды, кроме кислых сортов, в сыром, запеченном, вареном виде;
- овощи и зелень в вареном виде и сырые (особенно морковь и свекла);
- варенье, мед, сахар до 70 г в день;
- овощные и фруктовые соки;
- чай слабый с молоком;
- сливки, масло сливочное до 10 г в день;
- растительное масло 20–30 г в день;
- яйца – 2 штуки в неделю.

Исключаются:
- алкогольные и газированные напитки;
- печень, мозги, сало;
- бобовые, грибы, шпинат, щавель, лук;
- жирные сорта мяса, рыбы, наваристые, крепкие бульоны;
- жареные, острые, копченые продукты;
- пряности, уксус, консервы;
- мороженое, шоколад, кремы, какао.

Полезные рецепты

1. Утром и вечером принимать смесь, состоящую из 1 ч. л. меда и 0,5 стакана яблочного сока или 0,5 ч. л. смеси меда и маточного молочка.

2. Смешать в равных частях цветки ромашки, траву зверобоя, бессмертника, березовые почки. 1 ст. л. этой смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 час. Принимать 2 раза в день через 2 часа после еды или за 20 минут до еды по 1 стакану, добавив в него 1 ч. л. меда.

3. Принимать истолченный в порошок корень одуванчика по 1 неполной ч. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды, запивая глотком кипяченой воды.

4. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. бессмертника, настоять 1 час. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Желаю всем здоровья!

Адрес: Руденко Альвине Михайловне, 432001, г. Ульяновск, ул. Старо-Свияжский пригород, д. 68, т. 8-960-378-69-04

ТРЕНИРУЙ ИММУНИТЕТ

В «ЛП» №15 2010 г. я просил откликнуться единомышленников по оздоровительным методикам и получил более сотни звонков и СМС. Удивительно творческими людьми являются читатели этой замечательной газеты как в России, так и за границей. Половина из тех, кто позвонил, делились уникальным опытом и ценной информацией по проблемам онкологии и других тяжелых заболеваний. Другие хотели узнать о неизвестных им методах исцеления от своих болячек. Было задано много вопросов о группе риска по онкологии, ведь я писал, что сам в ней нахожусь (оба родителя умерли от рака, и я в свое время много подвергался электромагнитным излучениям). Из опыта собственной исследовательской работы и бесед с умными людьми я понял, что главное для нас – не допустить развития иммунодефицитного состояния, когда раковых клеток (их у каждого из нас тысячи) становится больше, чем иммунных тел. Рак и тяжелые хронические состояния как последствия иммунодефицита надо лечить, пока их еще нет!

К группе риска по раку, тяжелым хроническим заболеваниям и раннему старению относятся:
- потомки и прямые родственники онкобольных;
- врачи, медсестры и другие люди, постоянно контактирующие с больными;
- люди в состоянии хронического стресса (напряжение, страх, испуг и т.д.), а также имеющие признаки раннего старения;
- те, у кого внезапно вырос уровень холестерина;
- пациенты, находящиеся на длительных курсах антибиотиков, страдающие дисбактериозом кишечника;
- занятые тяжелой изнуряющей работой, «сорвавшие пуп», женщины в ночной смене;
- женщины, носящие тугие бюстгальтеры;
- Пожилые люди – из-за угасания функции тимуса, а значит, и клеточного (противоракового) иммунитета;
- те, кто любит плакаться и жаловаться на неудавшуюся жизнь и несчастную судьбу, осуждает себя и других или требует к себе заботы и жалости;
- длительно подвергавшиеся различным облучениям, в том числе при многолетней работе с компьютером, сотовым телефоном, а также те, кто много курит, работает во вредных условиях, пользуется алюминиевой и тефлоновой посудой;
- люди, живущие в экологически грязных районах, в геопатогенных зонах и местах техногенных катастроф;
- страдающие вирусными инфекциями, в том числе вирусами герпеса, папилломы, лейкоза.

Эти основные факторы риска отмечены врачами, целителями, биофизиками и другими учеными. Как видите, большинство из нас находятся в группе риска, а значит, у нас развивается иммунодефицит, последствиями которого становятся хронические заболевания и онкология. Считаю, что нам необходима срочная программа исцеления по рекомендациям хорошего доктора или целителя. Тренируй иммунитет

сегодня, а то проиграешь завтра! К сожалению, большинство людей начинают заниматься своим здоровьем, когда время уже упущено.

Нам надо знать, что любая саморегулирующаяся система, особенно система иммунной защиты, требует регулярной тренировки и проверки своей силы в действии, например во время эпидемии гриппа. В противном случае ее функция гаснет. Для поддержания иммунной защиты на высоком уровне необходим природный стимулятор и методика тренирующих воздействий. Множество хороших рекомендаций можно найти на страницах нашей газеты «ЛП».

Адрес: Евгений, г. Йошкар-Ола, т. 8-927-88-65-714

СОВЕТЫ В ХОЛОДНЫЙ СЕЗОН

После изнурительной летней жары осенняя прохлада не всем приносит радость и здоровье. Многие уже начали чихать, сморкаться, кашлять. Но любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Сменилась погода – нужно изменить и образ жизни. С прохладной и легкой летней пищи перейти на горячую, согревающую, наваристую, с пряностями: борщи, супы, каши, тушеные и квашеные овощи, запеченные фрукты, кисели, компоты из сухофруктов, настои из шиповника, рябины, хвои, лекарственных трав. Использовать в разумных количествах хрен, лук, чеснок, имбирь, перец. Одеваться следует по погоде. А если промокли под дождем, промочили ноги, продрогли на ветру, надо сразу же принять ряд профилактических мер. Выпить горячего травяного чая с медом, имбирем, малиной, липой, бузиной, принять горячую ванну с солью и травами. Растереть ноги спиртом или настойками хрена, сирени, каштана и т. д. Прогреть стопы горячими камнями, песком, солью, надеть шерстяные носки. Выпить потогонного, противовоспалительного отвара трав – и в постель. Если прогревать не только стопы, но и ладошки, а затем надеть варежки и носки, эффект значительно усилится.

Но если все-таки появился насморк, его следует лечить, особенно детям, пожилым и ослабленным людям. Насморк коварен: он ослабляет иммунитет и открывает ворота для болезнетворных вирусов, бактерий. Слизь в носу – питательная среда для микробов, что грозит серьезнейшими осложнениями, такими как гайморит, фарингит, ангина, пиелонефрит, отит и даже заболевания мозга.

Во время насморка регулярно промывайте нос отваром лекарственных трав: ромашки, шалфея, мать-и-мачехи, зверобоя, чабреца, тысячелистника. Подойдет и слегка подсоленный зеленый чай без добавок: на 1 стакан листового свежезаваренного чая – 1/2 ч. л. соли и 1-2 капли йода.

Сморкаться следует каждой ноздрей по очереди, закрывая другую пальцем и слегка наклоняя голову вперед и в сторону высмаркиваемой ноздри. Иногда достаточно промыть нос и слегка осушить мягкой, чистой салфеткой.

В начале и в конце заболевания насморком хорошие результаты дает массаж разогретыми пальцами рук, можно с эфирными маслами, настоями, медом, восковым бальзамом.

1. Боковыми сторонами больших пальцев массировать круговыми движениями крылья носа 1–2 минуты.
2. Боковыми сторонами указательных пальцев двигать вдоль крыльев носа вверх-вниз от уголков губ до переносицы в течение 1–2 минут.
3. Массировать лоб, между бровями, надбровные дуги, под глазами подушечками пальцев, двигаясь от носа к ушам.
4. Растереть уши, точки перед ушами и за ними.
5. Поглаживать все лицо ладонями. Так можно делать несколько раз в день.

Не следует слепо верить рекламе – и капать в нос все подряд. Несмотря на кажущийся быстрый эффект, фармпрепаратами нельзя пользоваться более 3-5 дней, они приносят порой больше вреда, чем пользы. Например, сушат и истончают слизистую и стенки сосудов, атрофируют нервные окончания и реснички и т. д. Лучше, безопаснее, дешевле использовать веками проверенные народные средства.

• Промывайте нос или закладывайте турундочки, смоченные в теплом настое смеси лекарственных трав. Например: по 1 ч. л. цветков липы, ромашки, зверобоя залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 10–15 минут. Другие смеси: шалфей, ромашка и душица, или календула, мать-и-мачеха и полынь, или мята, эвкалипт и герань и т. д.
• Хорошо помогают натирания стоп разогревающими домашними средствами. В нашем организме все взаимосвязано. А стопы ног очень даже «связаны» с носом и горлом: теплые, промассированные, прогретые стопы улучшают кровообращение слизистой оболочки носа, снимают отеки слизистой, активизируют защиту. Вот почему наши предки при любых простудах грели, парили ноги в бане, ваннах, насыпали сухую горчицу, красный перец в носки, натирали их хреном, чесноком, перцем, керосином, скипидаром и т. д.
• При насморке очень хорошо помогает теплое питье с лекарственными травами. Я люблю залить 1 ст. л. шалфея 1 стаканом кипящего молока в термосе, настоять 30–40 минут, пить с медом или малиной.
• В нос можно закапывать сок каланхоэ, сок алоэ с медом, мед с соком лука (1:1), чеснока (1:1), редьки (2:1). Но начинайте с малых доз, наблюдая за реакцией своего организма: люди все разные, и средство, которое одному во благо, другому может навредить.
• Если выделения из носа гнойные, зеленые, с дурным запахом, если есть боль, недомогание, распирание в пазухах, то следует обратиться за помощью к врачу.

Конечно, со сменой погоды лучше всего принять профилактические меры. В переходный период попить с утра в течение 20 дней адаптогены: лимонник, эхинацею, солодку, женьшень, элеутерококк, родиолу, заманиху. Не унывайте, поддерживайте радостное настроение – тогда и болезни приставать будут меньше.

Адрес: Прошиной Александре, 432002, г. Ульяновск, ул. Гагарина, д. 9/10, кв. 34

ЦИТАТА

Каждому человеку свойственно ошибаться, но никому, кроме глупца, не свойственно упорствовать в ошибке.

Аристотель

ЗАПАСАЙТЕСЬ КОРОЙ ИВЫ!

Кора ивы, которую в народе называют «козьей», помогает при многих заболеваниях. Об этом я узнал года четыре назад – именно тогда я впервые испытал на себе ее лечебные свойства.

Я приехал в деревню навестить свою тещу. Дело было поздней осенью. Помог по хозяйству – в основном работал в саду. И простудился – поднялась температура, начался насморк, глаза слезились, да и желудок расстроился. Словом, «букет» по полной программе. А в деревне – всего несколько домов с десятком жителей-старичков. Ни у кого противогриппозных средств не было, и в город за лекарствами никто поехать не мог. Но моя теща успокоила меня: «Обойдемся без таблеток. Я тебя быстро на ноги поставлю». И заварила для меня кору ивы.

После того как принял лекарство из ивы, я сильно пропотел, и температура спала. Но я продолжал пить ивовый отвар. И на другой день уже желудок больше не болел, да и общее состояние улучшилось. Словом, домой я приехал уже без каких-либо признаков болезни. А теща дала мне с собой пакетик с корой ивы – для того, чтобы я продолжил лечение. Да еще положила записочку с подробным описанием того, как пользоваться корой ивы.

Да, кора ивы помогает при простудных заболеваниях. Это факт! Но это еще не все! Кора ивы воздействует на сердце – упорядочивает его ритм. Теперь я об этом знаю.

Когда я вернулся в город, сразу обратил внимание на то, что приступы тахикардии у меня почти прекратились. Обычно после высокой температуры мое сердце всегда начинало трепетать, биться так часто, словно еще немного – и выпрыгнет из груди. А тут – все спокойно. Жена предположила, что это – влияние коры ивы. Я перелистал десяток справочников и нашел тому подтверждение: да, кора ивы помогает при сердечных аритмиях.

Взять 2 ст. л. мелко нарезанной коры, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Если вы заболели гриппом или ОРЗ и у вас высокая температура, обязательно вечером перед сном выпейте – стакана отвара козьей ивы, и наутро температура обязательно спадет. А потом отвар можно принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день, и вскоре болезнь отступит.

Такой отвар подойдет и для полосканий горла при ангинах и тонзиллитах.

Восинюк Е.Д., г. Тверь

«СЛЕЗЫ» КАМЕННЫХ ГОР

Чтобы одно лекарство от всего помогало и без побочных эффектов – очень сомнительно. Поэтому я долгое время не разделяла восторгов прессы по поводу каменного масла. И так получилось, что я по путевке отправилась в санаторий. Меня поселили в одном номере с приятной женщиной. Оказалось, что по профессии Инга Ивановна – врач. Она-то мне и рассказала много интересного о «слезах гор» – каменном масле. Некоторые рецепты я записала. А как же иначе – ведь они, по словам Инги Ивановны, принесли выздоровление многим людям!

Для восстановления после инсульта следует употреблять каменное масло внутрь:
1 ч. л. сухого порошка каменного масла (в таком виде продается это сырье!) развести в 3 л кипяченой воды, пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Моя бабушка, перенесшая инсульт, начала принимать каменное масло. Полной неожиданностью для нас было то, что у нее зарубцевалась язва желудка – это подтвердили медицинские обследования.

А теперь расскажу, каким образом каменное масло может помочь женщине справиться с эрозией шейки матки. Инга Ивановна утверждает, что таким образом она и сама когда-то вылечилась, и многих женщин на ноги поставила (поясню: она – врач-гинеколог).

Для спринцеваний растворите 1/2 ч. л. каменного масла в 500 мл воды. Проводите спринцевание перед сном, используя теплый раствор – 100 мл на процедуру. А для усиления лечебного эффекта каменное масло можно разводить не в воде, а в отваре бадана (1 ст. л. измельченных корней на 500 мл воды, кипятить в течение 15 минут, процедить). Курс лечения – 15 дней. После двухнедельного перерыва надо повторить лечение. При этом надо принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды раствор каменного масла внутрь. Его готовят в таких пропорциях: 1/2 ч. л. каменного масла на 2 л кипяченой воды.

Я рассказала об этом сестре, которая на тот момент как раз проходила курс лечения эрозии. Раздобыв каменное масло, Наташа начала им лечиться. И, к счастью, избавилась от эрозии матки. Врачи потом только удивлялись!

Орлик Ю., г. Балашов

ОДНИМ ВЫСТРЕЛОМ ПО ДВУМ ЗАЙЦАМ

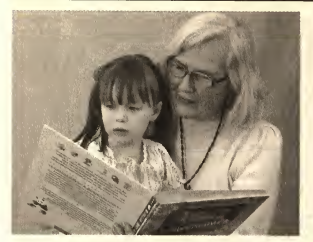
Для устранения варикозных «узелков» на ногах мне посоветовали воспользоваться таким рецептом.

Взять 200 мл оливкового масла, по 100 г смолы ели и пчелиного воска (оливковое масло можно заменить нутряным свиным салом или несоленым коровьим маслом). Если смола сухая, ее нужно растереть в порошок. Все компоненты положить в кастрюлю и выдержать на водяной бане 10 минут. Затем добавить 2 ст. л. пчелиного меда и варить еще 10 минут. Потом добавить 1/2 ч. л. прополиса и подержать на водяной бане еще 10 минут. Состав все время перемешивать. Снять с огня, остудить, перелить в стеклянную банку, хранить в холодильнике.

Я приготовила лекарство и каждый вечер наносила его на те места, где были вздутые вены. Пока я втирала мазь, некоторые частички попадали на руки. И, к моей большой радости, две долго незаживающие и гноящиеся ранки у основания ногтей правой руки затянулись корочкой, зажили.

Как потом выяснилось, такая мазь помогает даже при рожистых воспалениях и трофических язвах. Ну а что касается «узелков» на ногах, то они стали не такими выпуклыми, как прежде, да и болевые ощущения уменьшились.

Сидорчук Д.С., г. Егорьевск



НЕИССЯКАЕМЫЙ ИСТОЧНИК ДОБРОТЫ

Расскажу вам о своей бабушке Ирине Федоровне. Ей уже за 70 лет, но все, кто ее знает, не перестают удивляться энергичности, какому-то неиссякаемому жизненному задору. Больше всего меня поражает ее стойкость: что бы ни происходило в жизни, какие бы ни складывались обстоятельства, она всегда находит выход из положения и помогает всем своим родственникам.

Три года назад я училась на последнем курсе института, успела выйти замуж и должна была родить ребенка. Встал вопрос об академическом отпуске. Только бабушка начала меня отговаривать и уговорила не делать этого, не бросать учебу. Она же взяла на себя все заботы о правнуке. Через год появился сын у моего брата. Бабушка тут же взяла под опеку и его, потому что в той семье всерьез вставал вопрос о карьере жены брата. Еще через год бабушка опекала двух других малышей, детей наших друзей. Мы, конечно, не пользовались добротой бабушки сверх меры. Всегда сами старались освободить ее от нагрузок, тяжелой работы, но все равно основная нагрузка легла на ее плечи. И вот что удивительно. Приходишь к бабушке, чтобы помочь, а получается, что она сама тебе помогает: всегда выслушает, угостит чем-нибудь вкусным, что-то посоветует, подскажет. Мы всей семьей однажды решили устроить ей отдых и отправили в один известный санаторий. Она приехала оттуда измученная. Сказала, что соскучилась по нормальной, хлопотной жизни. К концу отдыха чувствовала себя разбитой от безделья и очень соскучилась по ребятишкам. Иногда я спрашиваю, неужели ей не хочется просто отдохнуть, побыть одной или пообщаться со своими приятельницами. А она мне всегда отвечает, что, мол, какое же счастье – быть нужной. Считаю, что именно в этом источник ее сил. Даже завидую бабушке. Не уверена, что смогла бы, как она, не просто помочь родным, посидеть с правнуками, а видеть в этом смысл жизни. Какое счастье, что она у меня есть, что здорова! Мама мне иногда говорит, что и она постарается стать такой же, как бабушка, когда у нее появятся правнуки.

Татьяна Кутузова, г. Москва

УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

С детства меня тянуло к медицине. Но после окончания школы по настоянию родителей я поступила на финансово-экономический факультет, а потом всю жизнь работала по специальности. Не могу сказать, что мне это не нравилось. На работе меня всегда ценили, но как только исполнилось 55 лет, я тут же оформила пенсию и ушла. Никто не верил, что брошу выгодное место. А я для себя решила: пенсию заработала – теперь могу пожить так, как хочу. И почти сразу сдала вступительные экзамены в медучилище. Окончила его с отличием. Наконец-то я могу делать то, о чем мечтала: работаю уже три года в косметическом салоне! Умею и уколы делать, если надо, и другую помощь оказать.

В салон, где я работаю, приходят мои бывшие сослуживцы и не верят, что можно вот так взять и осуществить давнюю мечту. Все говорят, что даже внешне я изменилась в лучшую сторону. Еще бы! Уверена: если человеку удается заниматься в жизни любимым делом, то он, конечно, становится счастливым и красивым. Эту мысль теперь стараюсь донести до всех, включая собственных детей и внуков. Прошло то время, когда все стремились любой ценой получить высшее образование, причем любое. Помню, как здоровенные мои одноклассники поступали в педагогический институт, потому что там конкурс оказался меньше, чем везде, и легче было поступить. Уже через десяток лет многие из них работали и шоферами, и диспетчерами, и еще кем-то, но никто не работал в школе. Мои дети почти самостоятельно выбирали, кем им стать после школы. Говорю «почти», потому что сын все-таки под давлением мужа стал строителем. Но сейчас он об этом не жалеет.

Убеждена, что есть способы продлить активную, деятельную жизнь: надо обязательно заниматься делом, от которого и ты сам, и окружающие тебя люди получают удовольствие и пользу. Когда ты постоянно занят этим, тебе некогда болеть и стариться. Ты постоянно востребован, и потому у тебя всегда хорошее настроение. А оптимисты (это известный факт) реже болеют и дольше живут. Учиться, кстати, никогда не поздно. Можно самостоятельно освоить разные профессии, научиться шить, например, или вязать. Все лучше, чем киснуть и кивать на пенсионный возраст. Я с удовольствием читаю рассказы читателей «Лечебных писем» о таких деятельных и молодых душой пенсионерах. Надеюсь, что нашего полку будет прибывать все больше!

Виктория Николаевна Свибильская, г. Краснодар



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Герань – домашний доктор

Пожалуйста, расскажите о целебных свойствах герани. Это растение есть и у меня, и у многих друзей, знакомых, но мы не знаем, как его лучше использовать.

Адрес: Заславцу Михаилу, 141560, Московская обл., Солнечногорский р-н, п. Алабушево, в/ч 45680, д. 5, кв. 8

Герань – это путешественница. Раньше горшки с ней то и дело переставляли с места на место, и не потому, что они мешали, а для надобности. Например, в доме моей бабушки во время простудных эпидемий герань переселялась в центр комнаты. Бабушка, да и мы по ее примеру, проходя мимо, всегда трогали листочки. И тонкий запах разливался вокруг, защищая нас от болезни.

А в жаркие летние дни, когда дверь была постоянно открыта для проветривания, все цветочные горшки с геранью переселялись к порогу, чтобы в дом не залетали мухи да комары. Бабушка еще говорила, что герань защищает дом от всякого зла.

Это растение всегда любил и почитал простой люд, особенно ремесленники. Ведь ее листья способны впитывать ядовитые вещества из воздуха лудильных и сапожных мастерских. Растение избавляет и от угара, и даже от сырости. При этом цветы-путешественники не капризны к месту жительства, но очень любят внимание.

Исследования современных ученых подтвердили, что растение на самом деле очищает воздух, поглощая ядовитые вещества, радионуклиды, а также хорошо справляется с микробами. И вот, уважаемый Михаил, мой первый совет: когда холодает, хорошо бы 2 раза в день насыщать воздух комнаты ароматом герани. Это спасет вас от простуды.

Аромат герани влияет и на психику. Он действует как успокаивающее, улучшает настроение. Считается, что этот запах повышает уверенность в себе, чувство собственного достоинства. А еще он нормализует уровень адреналина и способствует природному равновесию гормонов, стимулирует кровообращение, понижает артериальное давление.

Теперь вспомним об утреннем чае. В советские времена на прилавках магазинов появлялись чаи «Краснодарский» и «Бодрость». Оба они пахли геранью. В один из них добавляли цветки герани, а в другой – листья. Такой чай отлично помогал проснуться, и радостное чувство после него оставалось на весь день. Им полоскали горло при простуде, с ним делали ингаляции, и кашель смягчался, першение в горле проходило. Даже ранки от стоматита заживали быстрее и не болели. Такое лекарство несложно приготовить и сейчас.

Берем пакетик чая (черного или зеленого), добавляем 2-3 сушеных цветочка герани и заливаем 0,5 л кипятка. Чай должен быть израсходован в течение 1 часа. Он обладает прекрасным желчегонным и мочегонным действием, помогает женщинам справиться с приливами при климаксе, снимает аритмию.

Можно сделать и настойку из листьев герани душистой. Набить свежими листьями 2/3 объема стеклянной или эмалированной посуды и залить доверху водкой. Настаивать 2 недели. Принимать настойку при стенокардии и аритмии за 15 минут до еды по 15-20 капель на 1 ст. л. воды. Курс длительный, не менее полугода. Эту же настойку можно использовать при воспалении уха. Смочить в ней тампончик, отжать и положить в слуховой проход. Так же смочить салфетку и приложить к уху снаружи, а сверху – компрессную бумагу и вату. Потом завязать платком. Если надо, сменить компресс на свежий через 2 часа. Настойка также используется для компрессов при ревматизме, невралгии и артрите.

Еще можно приготовить жирное гераниевое масло или крем. Залить 50 мл горячего растительного масла 5-7 листочков герани душистой, настоять до остывания, профильтровать. Повторить все 3-5 раз (постепенно концентрация эфирных масел повышается). Масло герани лечит ожоги, раны, язвы, обморожения, а также ангину, стоматиты и дерматозы.

Сердце просит радости

Мне 48 лет, инвалид 2-й группы. Болезней много: ишемия сердца, стенокардия напряжения, мерцательная аритмия, гипертония, гиперплазия щитовидки и другие. Сердце как будто прыгает, до 160 ударов в минуту, и лечение не помогает. А когда обнаружили гипоталамический синдром нейроэндокринной формы, я не ела, не спала, все плакала. С каждым годом мне все хуже. Умоляю, помогите, так хочется еще пожить ради детей!

Адрес: Чемякиной Светлане Михайловне, 641955, Курганская обл., Каргапольский р-н, д. Тукманное

Считается, что сердце – это жизненный центр человека, и его работа зависит от способности радоваться жизни, жить в ладу с самим собой и окружающим миром. Мы живем, пока бьется наше сердце. А боли в нем, сбой ритма, чувство тяжести возникают от неудовлетворенной любви к себе и миру. Вот вы, Светлана Михайловна, пишете, что хочется еще пожить ради детей. Да ради себя надо жить! Чтобы сердце радовалось, надо научиться любить и свою собственную жизнь.

Теперь о диагнозе, который вас так расстроил. Гипоталамический (диэнцефальный) синдром – комплекс расстройств, возникающий при поражении гипоталамической области мозга. Мысль материальна, и вредные мысли могут больно ударить по некоторым участкам мозга. Там происходит спазм, из-за которого другие участки мозга заставляют организм работать активнее. Поэтому и усиливается сердцебиение, поднимается давление, происходят изменения в щитовидке. Отсюда и диабет. Причем могут появиться и другие расстройства. Но вот что интересно: далеко не всегда такой диагноз, как гипоталамический синдром, ставят оправданно. Подавляющее большинство больных с

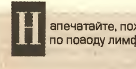
подобным диагнозом на самом деле страдают депрессией или неврозом с сильными вегетативными расстройствами. А среди неврозов чаще других встречаются так называемые панические атаки: внезапно возникающее сердцебиение, озноб, страх смерти... От таких приступов можно постепенно избавиться с помощью антидепрессантов или других лекарств, назначенных врачом. Правда, необходимы терпение и время, а еще упорная работа над собой, своими эмоциями и мыслями. Начинайте и вы такую работу! Помогут аутотренинг, аффирмации, книги В. Жикаренцева, Л. Хей, А. Вильма, Г. Сытина, В. Синельникова.

Вредные эмоции «накапливаются» в желчном пузыре и печени. Надо заставить их и кишечник работать хорошо, чтобы вывести из организма все лишнее.

Начните с приема горячей воды за 15 минут до еды, чтобы снять спастику. Кроме того, надо усилить выделение желчи, что улучшит работу кишечника. Для очищения организма советую делать тюбажи 3-5 дней подряд 1 раз в 2 недели. Лучше – вечером, около 21 часа, когда печень особенно активна. Тогда печень сбросит застоявшуюся желчь, освободится от застойной крови, станет нормального размера и не будет поджимать диафрагму, органы грудной клетки. А значит, начнут правильно работать и сердце, и сосуды. Все ткани организма получат кислород и питательные вещества. Тогда отступят стенокардия, аритмия и – частично – гипертония, которая провоцируется еще и психоэмоциональным напряжением.

Хорошо бы обратиться к гомеопату и постепенно вывести себя из состояния депрессии, нервного срыва. Тогда вы избавитесь от вегетативных расстройств – симптомов, которые не дают вам жить в удовольствие, с радостью. Еще рано ставить на себе крест, ведь жизнь продолжается. Учитесь радоваться и жить с удовольствием! Вероятнее всего, нет у вас этого заболевания. Возьмите свою судьбу в собственные руки и работайте над собой, а не навешивайте на себя ярлыки.

Слоновая болезнь


Напечатайте, пожалуйста, рекомендации врача по поводу лимфостаза (слоновой болезни).

Адрес: Росляковой Р.М., 119361, г. Москва, ул. М. Поливановой, д. 6, кв. 166

Лимфостаз, слоновость, элефантиаз, лимфедема – все это названия одного заболевания. Чаще всего лимфостазом поражаются руки и ноги, реже – половые органы, область брюшины, молочные железы, лицо. Из-за плохого оттока лимфы постепенно нарастает отек, и в слоях кожи происходят фиброзные изменения. Из-за отека и фиброза сдавливаются мелкие сосуды, и отток лимфы нарушается еще больше. Такая болезнь может быть как врожденной, так и приобретенной. В первом случае она часто сочетается с патологией почек. А приобретенный лимфостаз бывает связан с опухолями и другими патологиями лимфатических узлов, повреждениями сосудов, по которым движется лимфа. Случается лимфостаз и после операций, лучевой терапии, ушибов. Причиной могут быть рожистое воспаление, тромбофлебит, варикоз, поражение лимфатических сосудов паразитами и другие заболевания. Однако какова бы ни была причина, сущность заболевания одна и та же: не удаляются продукты тканевого обмена, что и приводит к образованию отека.

Начало заболевания заметить трудно, поэтому надо обращать внимание на такие симптомы:

- бледность кожи,
- плотный безболезненный отек,
- утолщение кожной складки,
- исчезновение «сеточки» подкожных вен,
- утолщение ног, рук или других участков тела.

Если при примерке обуви кажется, что одна ступня вдруг стала больше другой, это тревожный симптом. Или, например, неприятности при переходе на сезонную обувь, которую вы раньше носили с удовольствием, и она была вам впору, а через 1-2 месяца вдруг оказалась мала.

В первое время отек при лимфостазе бывает мягким, и ямки при надавливании на кожу не остается. Замечу для сравнения, что при сердечных или почечных отеках такие ямки остаются обязательно.

Чаще заболевание бывает односторонним, когда, например, одна нога или рука заметно больше другой. Отек сначала может уменьшаться или даже исчезать совсем после отдыха. Но со временем он остается, даже если подкладывать валик под ногу или руку, чтобы конечность была выше всего тела.

Лечение слоновой болезни очень долгое, и успех зависит в основном от настроя пациента. В запущенных случаях могут предложить операцию. А в основном помощь больному заключается в лечении основного заболевания, вызвавшего лимфостаз, в профилактике его обострений. Что еще может помочь?

1. Ручной лимфодренажный массаж. Для оттока жидкости делают легкие поглаживания, встряхивания. При этом важно правильное положение поврежденного участка.
2. Бандажирование (бинтование) после массажа и отдыха на целый день (бандаж снимается на ночь).
3. Аппаратный лимфодренажный массаж.
4. Лазерная терапия.
5. Правильный подбор физической нагрузки.
6. Лечебная диета.

Очень важно и психологическое состояние больного. Чувство страха замедляет обменные процессы в тканях, и поэтому образуется застой жидкости. Лимфа скапливается и попадает в венозное русло, а затем в печень. Поэтому надо следить, чтобы печень работала хорошо. В этом помогут травы – в основном корни одуванчика и девясил. Залить 0,5 л воды 1 ст. л. травы, прокипятить 5 минут, остудить, процедить и пить подогретый отвар по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Оставшийся отвар использовать для ванночек (температура 20-22°) и теплых компрессов. Компресс должен греть 30 минут.

Хороши компрессы комнатной температуры с картофелем, помидорами, огурцами, белой редькой. Перед сном кашицу из овоща нагреть, нанести на ткань и приложить на 30-40 минут. Потом протереть кожу. Это улучшает питание тканей. Полезны аппликации с кефиром или молочным грибком. Делают их так же. Только не забывайте приподнять больную ногу или руку с помощью валика.

Помогают и эфирные масла мяты, лаванды, а также еловая живица, разведенная в масле. На 100 мл транспортного (любого растительного) масла – 20 капель эфирного. Смочить салфетку и прикладывать на 30-40 минут 1 раз в день.

Однажды я поняла, почему про некоторых говорят «желчный человек». Дело в том, что я сама превратилась в такого человека в прямом смысле этого слова. Я так разозлилась на мою начальницу Аллу Григорьевну, что даже заработала себе серьезную болезнь.

Кто такие желчные люди

Все это происходило лет 20 назад, еще в советские времена, когда на работе устраивали «облавы» на тех, кто опаздывает, а потом за это могли сделать выговор и лишить премии. А мне никак не удавалось точно рассчитать время. По утрам сначала мужа провожала на работу, старалась накормить получше, потому что знала: нормально поесть ему будет некогда. Потом ребенка отводила в детский сад, а после этого несколько раз в неделю заезжала к своей больной бабушке – отвозила продукты. Вот и получалось, что если даже выйдешь из дома вовремя, все равно не успеешь прибежать на работу минута в минуту – то транспорт не подойдет, то еще что-нибудь.

А начальница действительно была очень недружелюбной. Казалось, она получала особое удовольствие от всех чужих недостатков и промахов. Она постоянно затевала скандалы, легко могла нагрубить кому угодно, оскорбить человека. Причем так она вела себя со всеми, а я почему-то воспринимала все на свой счет и тоже начала уже получать какое-то удовольствие от своих злобных мыслей. В то время, просыпаясь по утрам, я сразу же с ужасом вспоминала о ней, и через несколько месяцев довела себя до того, что стоило лишь подумать об Алле Григорьевне, как меня будто кто-то кулаком бил повыше желудка. Потом появились боли и колики, тошнота, я не могла ничего есть, сильно похудела. Как только подумаю с раздражением об Алле Григорьевне – сразу же становится хуже. Попробовала я вставать по утрам на полчаса раньше, чтобы не опаздывать и избегать конфликтов. Из-за этого началась еще и бессонница: я боялась, что не проснусь в непривычное для меня время. Целую неделю я приходила на работу на 10-15 минут раньше, но начальница все равно затевала скандалы, только находила уже другие поводы.

Сама она всегда приходила вовремя, а вечером чуть ли не ночевала на работе. Сейчас я понимаю, что это была очень несчастная одинокая женщина, к тому же в «критическом» возрасте (мы еще поздравляли ее с 55-летием), и вся ее злость, как ни странно, – просто защита от жизненных обстоятельств и собственной слабости. Мне самой скоро 50, и я уже догадываюсь, как себя чувствуют женщины в таком возрасте. Все это теперь легко вспоминать, а тогда не хватало ума и жизненного опыта.

В результате я оказалась на больничном, так как начались сильные колики. Пришлось обследоваться, и выяснилось, что у меня гастрит, да еще что-то с печенью и желчным пузырем, а в желудке – желчь, которая разъедает слизистую. Вот так за несколько месяцев я стала желчным человеком. Ничего подобного с моим здоровьем раньше не происходило!

Никакие лекарства, выписанные врачом, мне не помогали. При этом, сидя на больничном, я заметила одну странность: болезнь давала о себе знать особенно явно, когда я злилась на Аллу Григорьевну. Стоило только на время забыть о ней или попытаться понять, почему она так себя ведет, как мне становилось легче. Так за каждую плохую мысль я получала «удар кулаком» в желудок и все остальные неприятности. Это моя собственная злость возвращалась ко мне. Когда я поняла это, мне даже стало интересно посмотреть, что будет, если изменить свои мысли.

В какой-то книжке я прочитала, что очень полезно бывает представить своих врагов такими, какие они были в детстве. Оказалось совсем нетрудно представить Аллу Григорьевну маленькой девочкой. Со мной работала какая-то дальняя ее родственница, она и рассказала кое-что о нашей суровой начальнице.

Это старшая из четырех дочерей в небогатой крестьянской семье. Время предвоенное, родители трудятся в колхозе в поте лица, чтобы прокормить детей. Старшая отвечает за всех, с нее и спрос самый строгий. При этом на ласку и доброе слово у родителей просто не остается сил. Потом – война, голод, тяжелая работа. После войны – жизнь в городе, учеба, борьба за выживание, неудачное замужество, единственный ребенок, который вырастает и забывает о ее существовании. И вот – юбилей, 55 лет, коллеги поздравляют из вежливости, рядом ни друзей, ни родных. Так и жизнь пролетела.

Сейчас Аллу Григорьевну мне даже жалко, ведь она сделала для меня и немало хорошего. Сама она тяжело заболела, ей пришлось уйти с работы. Все же, как бы ни было трудно, надо стараться ладить с людьми, не распускать себя. Ведь все наши чувства и слова – это послание миру, где ничего не исчезает просто так и обязательно возвращается к нам обратно. Так и моя злоба вернулась ко мне в виде болезни, и к Алле Григорьевне тоже.

После того больничного я стала замечать, что почти все наши недостатки – это защита от страха что-то потерять или оказаться не на высоте. Себя я не оправдываю. Если случается давать волю злым чувствам – болезнь тут же напоминает мне о себе. Но и других не осуждаю, а стараюсь понять, почему они так поступают, чего боятся. Оказывается, почти в каждом из нас живет беззащитный испуганный ребенок.

Любимова Н.В., г. Санкт-Петербург

ПРОДЛИТЕ МОЛОДОСТЬ МОЗГА!

Память – одна из основных высших мозговых функций. Повышенная забывчивость является весьма распространенной жалобой пожилых пациентов. Инновационный лекарственный препарат НООПЕПТ помогает укрепить память, улучшить работу мозга, а значит – обрести новое качество жизни.

Нарушение памяти в пожилом возрасте – одна из актуальных медицинских и социальных проблем. Поскольку возраст является самым сильным и независимым фактором риска нарушений памяти и других высших мозговых (когнитивных, познавательных) функций, количество людей с подобными расстройствами увеличивается одновременно с ростом числа лиц пожилого возраста. Память – одна из основных высших мозговых функций. Повышенная забывчивость является весьма распространенной жалобой пожилых пациентов. Именно снижение памяти, забывчивость в первую очередь беспокоят человека и постепенно начинают мешать осуществлению нормальной жизнедеятельности. Снижение памяти проявляется в мелочах, таких как пропущенные встречи, потерянные предметы, когда человек забывает, зачем пришел в комнату, «что куда положил». Многие из этих симптомов, к сожалению, являются нехарактерными, и только врач-специалист может распознать, являются ли данные жалобы проявлениями того или иного заболевания головного мозга и, при необходимости, назначить соответствующее лечение. Снижение памяти может быть как следствием физиологических возрастных изменений ЦНС, так и патологическим симптомом целого ряда заболеваний головного мозга. От того, как работает Ваш мозг, во многом зависит продолжительность и качество жизни. Применение современных методов диагностики и лечения позволяет продлить время функциональной самостоятельности пожилых, уменьшить экономическое и социальное бремя, которое ложится на родственников пациентов и общество в целом.

К сожалению, надежда на то, что любая информация сама всплывет из подсознания в нужный момент, стоит только заняться упражнениями по развитию памяти, далеко не всегда оправдывается. Например, как сообщает WWW.PRAVDA.RU, недавнее исследование, проведенное группой ученых из отделения наук о мозге и сознании Британского совета по медицинским исследованиям, продемонстрировало недостаточную эффективность таких тренингов. В эксперименте приняли участие 11 тысяч 430 добровольцев. Через шесть недель после серии интеллектуальных игр выяснилось, что результативность их мыслительных процессов ничуть не улучшилась.

Над решением проблем снижения умственной активности и нарушения памяти работают ученые многих развитых стран с начала 1970-х годов. Со временем сложилась целая группа препаратов из так называемой ноотропной (от греческих слов «ноос» – мышление и «тропос» – стремление) группы. Эти препараты пользуются сегодня большой популярностью как у учащейся молодежи, так и у пожилых людей, предрасположенных к хронической забывчивости.

По определению Всемирной организации здравоохранения, к ноотропам относят лекарственные средства, способные оказывать прямое активирующее влияние на процессы обучения, улучшать память и умственную деятельность, а также повышать устойчивость мозга к агрессивным воздействиям, в частности, влиянию неблагоприятной экологии.

Инновационный лекарственный препарат НООПЕПТ разработан группой ученых Научно-исследовательского института Фармакологии им. В.В. Закусова РАМН. НООПЕПТ имеет уникальную пептидную природу – препарат представляет собой цепочку из двух аминокислотных остатков, знакомых организму человека по химической структуре. Попадая через кровь в головной мозг, они замещают нехватку естественных аминокислот, созданных в процессе эволюции для поддержания памяти и ее защиты, в частности, от вредных воздействий окружающей среды.

По данным исследований, проведенных в Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, на фоне лечения препаратом НООПЕПТ отмечаются улучшение памяти, внимания, беглости речи, нейропсихологических функций. Отмечены также высокий профиль безопасности препарата и его хорошая переносимость.

Терапевтическое действие НООПЕПТа проявляется, начиная с 5–7 дня лечения. В частности, уменьшаются тревожность и раздражительность, улучшается сон. После 2-й недели терапии выявляется позитивное влияние препарата на когнитивные (познавательные) функции, параметры внимания и памяти.

НООПЕПТ применяется внутрь по 1 таблетке утром и днем.

Длительность лечения в среднем составляет 1,5–3 месяца, разработчики рекомендуют курсовой прием дважды в год. НООПЕПТ можно купить практически в любой аптеке без рецепта врача.

Доступный по цене препарат НООПЕПТ поможет укрепить память, а значит – улучшить качество жизни. Память теперь не подведет!

Тел.: (495) 781-10-39, (495)781-10-36, (495)781-10-93

www.noopept.ru

Спрашивайте Ноопепт в аптеках!

РУ № ЛС-001577 от 12.05.2006г.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ И ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Каланхоэ –



Многие из нас видели на подоконнике целебное растение каланхоэ. И наши читатели иногда рассказывают, как этот домашний доктор помогает им справляться с некоторыми болезнями. Но возможности его очень велики! Не зря каланхоэ называют в народе хирургом без ножа. Сегодня К.И. Доронина расскажет, какие его виды считаются лекарственными и как их используют в народной медицине.

ВАЖНАЯ «ЛИЧНОСТЬ»

В трудные послевоенные годы козочки кормили всех обитателей нашего огромного барака, который стоял в глубине леса, неподалеку от рабочего поселка. И в козьем стаде был «общественный» козел Левка. Приобрели его у лесника примерно в трехлетнем возрасте. Лесник с радостью расстался с дебоширом, разорителем садов и огородов. Ни копейки не взял за это остророгое бодливое животное. Почти каждая семья держала козу-кормилицу, а Левка главенствовал в стаде. Может, вы будете смеяться, но был он очень значительной личностью. После утренней дойки уводил свое стадо в лес и приводил обратно к вечерней дойке. Мало того, он еще «зарабатывал»: осенью хозяйки приводили к нему для продолжения рода своих козочек. Слава о Левке простиралась далеко за пределы поселка. Все-таки козел породистый, выходец из Закарпатья.

Наблюдалась за ним одна вредная привычка: Левка... курил. Видно, кто-то когда-то ради смеха подшутил над ним, приучив к курению. Только почует запах табака – тут же нападает на него «козлиная трясучка». Левка издавал странные, совсем не козлиные звуки, вроде ржания, и приставал к курильщикам до тех пор, пока ему не всунут в ноздрю дымящуюся махорочную самокрутку, «козью ножку». Вот тут-то и начиналось самое смешное. Он взбрыкивал, носился кругами, танцевал на задних копытах, передними перебирал в воздухе и пыхал дымом. Как только самокрутка начинала жечь ноздрю, козел со свистом выбрасывал ее, а потом сладострастно нюхал землю, и бока его сводило судорогами.

А еще он страстно любил вазончики с комнатным растением под названием каланхоэ. Почти у каждого из обывателей нашего барака на подоконнике произрастало это чудо. И если Левке удавалось пробраться в какую-нибудь комнату, он с жадностью набивал свою пасть сочными стеблями. Несмотря на побои и другие расправы, съедал все до последнего листика. Оторвать его от этого занятия было почти невозможно.

ПОЕДИНОК С ВОЛКОМ

В те годы, сразу после войны, в лесах расплодилось много волков. Лесничество поощряло охотников, отстреливающих этих разорителей, нападающих на домашний скот и даже на людей. Но, что самое интересное, козье стадо под предводительством козла Левки волки не трогали. Так вот, за шкуру убитого волка, особенно волчицы, платили огромные деньги. Однажды в наш картофельный огород приполз отбившийся от стаи раненый матерый волчище. Как сейчас помню его красные глаза и своего четырехлетнего братишку, который решил приласкать зверя. Принял его за собаку и поспешил на помощь. Ребенок уже приближался к волку, и тут, как молния, наперерез мальчику метнулся Левка. Низко пригнув голову с острыми рогами, козел рыл землю копытами и бодал раненого зверя в бока. Разъяренные, они сплелись в клубок. Волк визжал, пока не вытянулся, издыхая, а Левка упал на него, мокрый от крови, но еще живой. Левкино брюхо было разорвано, даже виднелись кишки, и кровь хлестала фонтаном. Тут подоспели охотники и вытащили мертвого волка.

Жалко было смотреть на Левку, но моя бабушка Елена уже хлопотала над ним. Она вправила кишки, потом велела принести хозяйственное мыло, йод, тазик с водой и тряпки. Левка лежал, не двигаясь, только смотрел темно-синими глазами в небо, и слезы катились по его морде. Самые настоящие слезы.

КАК ЛЕЧИЛИ РАНУ

Бабушка обработала рану мылом и стала зашивать суровой ниткой, вымоченной в йоде. Цыганская иголка каким-то чудом сразу очутилась в ее пальцах. Потом она обернула козлиное брюхо простыней и стала водить руками, останавливая кровотечение. Бабушка хорошо умела это делать. И вот Левку уже понесли в коридор, связав ему ноги веревками, чтобы, не дай Бог, не рванулся и не встал. Ближе к вечеру бабушка приказала: «А теперь несите домашнего доктора» – так она называла каланхоэ. Сняла кровавые тряпки, сбрила опасной бритвой шерсть на животе козла и стала накладывать на рану кашицу из растертых листьев каланхоэ. Бедное животное постанывало от боли, но все равно подчинялось своей спасительнице. Целую ночь моя бабушка не отходила от Левки, и только утром детской клизмочкой впрыснула ему в пасть воды с соком каланхоэ. «Кровушки потерял много, надо водички давать понемногу», – объясняла баба Лена.

Несколько дней животное не притрагивалось к пище, только пило воду с соком каланхоэ. Перевязку ему делали дважды в день, накладывая на рану кашицу с каланхоэ. На третий день Левка уже начал жевать и ел домашнее растение горстями. «Выжил, – радовалась моя бабушка, – живучий козлище!»

Приспособили для больного старый ватник-телогрейку: передние копыта – в рукава и обвязали веревками. Волк обцарапал когтями Левкину голову, морду, поэтому повязали ему и платок. А когда разрешили наконец-то встать на ноги, в ноздрю вставили любимую Левкой махорочную самокрутку. Все покатывались со смеху, глядя на него. На заживающую Левкину рану бабушка накладывала мазь: на 0,5 кг нутряного свиного сала – столько же «размазни» из каланхоэ. Вылечили козла, и жил он еще долго. Только как-то погруснел, стал тихим и даже курить перестал. Козы его больше не интересовали. Видно, в схватке с волком пострадало козлиное достоинство. В стаде его заменил сын, один к одному – Левка, такой же дебошир и разбойник.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ВИДЫ КАЛАНХОЭ

А теперь поговорим о целебном комнатном растении. Конечно же, помогает каланхоэ не только животным. Есть немало его видов, но в народной медицине применяют, в основном, два. Это каланхоэ Дегремона (Kalanchoe daigremontiana), в народе называемое живородкой, и каланхоэ перистое. Отличаются они, прежде всего, формой

хирург без ножа

листочков: у первого листья удлиненные, а у второго – овальные (яйцевидные). Оба вида известны как кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее средство. Сок или растертые свежие листья каланхоэ употребляют при инфекционных высыпаниях на коже, при экземах, псориазе, фурункулезе. Разведенный водой сок закапывают в нос, когда надо прочистить гайморовы пазухи. Он вызывает сильное чихание.

У каланхоэ перистого лечебных свойств больше, поэтому используют его не только в народной медицине. Есть и аптечные формы. Ученые обнаружили в растении полисахариды, флавоноиды, дубильные вещества и органические кислоты. Много важных макро- и микроэлементов. Снадобья из каланхоэ используются, например, в хирургии, стоматологии, гинекологии, для лечения болезней глаз, уха, горла и носа. Сок каланхоэ перистого не только очищает и заживляет раны. Он помогает и при многих других болезнях. Например, при плевритах и различных опухолях дыхательной системы.

Для лечения фурункулеза, панариция, флегмоны, абсцесса и инфицированных ран используют мазь каланхоэ в сочетании со зверобойным маслом. Вначале накладывают повязки с маслом, а после затухания воспалительного процесса – мазь.

ГОТОВИМ СОК И МАЗЬ

Консервированный сок и мазь из каланхоэ можно приобрести в аптеке, а можно приготовить и в домашних условиях.

• **Сок.** Листья и травянистую часть стеблей промывают в проточной воде. Завернув в полотняную тряпку, выдерживают 7 суток в темном месте при температуре 5–7° С (можно и при температуре 4° С в холодильнике). Перемалывают в блендере или пропускают через мясорубку, процеживают и оставляют на трое суток в холодильнике при температуре 4° С, в стеклянной посуде для отстаивания. В аптечный сок, чтобы он дольше хранился, добавляют еще хлороформ для консервации.

• **Мазь.** Смешивают пополам хорошо перемолотое растение с растопленным жиром (бараньим, курдючным, нутряным свиным, барсучьим, медвежьим или куриным). Раз в день в течение 1 часа прогревают массу в эмалированной посуде на водяной бане при температуре 50–60° С, не доводя до кипения. Дают настояться в теплом месте сутки. На следующие сутки процедуру повторяют, и так – трое суток. На четвертые сутки сырье подогревают, чтобы оно стало жидким (температура не более 50°С), и тщательно процеживают.

Мазь хорошо применять при мастопатии, для заживления ран промежности, при пролежнях, язвах любой этиологии и других болячках. Лекарства из каланхоэ ценны еще тем, что не вызывают аллергии и совершенно не токсичны.

ЧУДЕСНЫЕ КАПЛИ

Есть один уникальный рецепт с каланхоэ для лечения глазных болезней. Он помогает при блефаритах, кератитах, ожогах глаз, при ретинопатии, иридоциклите и трахоме. При зарождающейся катаракте останавливает процесс. Также его используют при травматических повреждениях роговицы, инфекционных фолликулитах, когда поражается ресничная часть век.

Отваривается крупное куриное яйцо «в мешочек». Срезается острым ножом крышечка яйца (оно должно оставаться в скорлупе). Чайной ложкой аккуратно вынимается «мешочек» с желтком. Отдельно в фарфоровой посуде приготавливается раствор: по 1 ч. л. меда (лучше майского, но можно и любой цветочный, кроме подсолнечного) и сока каланхоэ, отжатого из свежих листьев. Тщательно перемешивается до однородной массы и вливается в яйцо, то есть в еще теплый белок в скорлупе. Яйцо закрывается крышечкой, которую срезали перед извлечением желтка. Затем обвязывается лейкопластырем и помещается в холодильник. Срок выдержки 7 суток при постоянной температуре 4 – 5° С. Во времена моего детства, когда холодильниками были обеспечены очень редкие семьи, яйцо обливалось горячим пчелиным воском и хранилось в подвале. На восьмые сутки содержимое яйца выливается в хорошо укупориваемый сосуд и 3 раза в день по 3 капли закапывается в глаза.

При любых глазных заболеваниях нельзя не обращать внимания на непорядок в носоглотке. Не только в глаза, но и в нос следует закапывать по 3 капли этого настоя. Еще таким снадобьем хорошо смазывать соски при болезненных трещинах у кормящих матерей. Пропитанными им тампонами успешно лечат эрозию шейки матки, разрывы после родов, эндоцервиты.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• При ихтиозе наряду с медикаментозным лечением, назначенным врачом, используют мазь из каланхоэ, приготовленную по указанному выше рецепту. Ее смешивают пополам со зверобойным маслом и наносят на пораженные места.

• Страдающим воспалениями в желудочно-кишечном тракте, язвой желудка или двенадцатиперстной кишки хорошо использовать свежеотжатый сок каланхоэ (домашний, без консерванта). Принимать 1 ст. л. сока перед едой 3 раза в день. Запивать 1/4 стакана настоя из тысячелистника. Настой готовить так: залить 2 ст. л. сушеных или свежих соцветий 1,5 стакана кипятка, настоять 2 часа, не процеживать. Тысячелистник должен опуститься на дно. Лечиться до выздоровления.

• Соком каланхоэ лечат пролежни, трофические язвы при варикозе, долго не заживающие раны, которые сопровождаются некрозом тканей. Проблемные места вначале обрабатывают антисептиком – фурацилином, перекисью водорода или другим доступным средством. Потом хорошенько орошают рану соком каланхоэ, 10 минут проветривают, накладывают стерильную марлевую салфетку и перевязывают. Процедуру проводят ежедневно.

«Оживляем» сухую кожу

Сухая кожа требует бережного обращения, особенно после утомитвльного жаркого лета, потому что именно такая кожа шелушится, становится чувствительной при неблагоприятных условиях. У меня как раз такая кожа, поэтому приходится следить тщательно, иначв можно стать похожей на старый пергамент. Я предлагаю рецепт домашней маски из кофе, которая не просто тонизирует сухую кожу, она ее мягко очищает, питает, делает ровной.

В кофейную гущу, оставшуюся на дне чашки, добавьте маленькую щепотку соли, столько же корицы, 1 ст. л. любого растительного масла и чайную ложку сахара. Хорошо все размешайте и нанесите на лицо легкими массажными движениями. Через 10 минут смойте теплой водой.

Не пытайтесь растирать лицо, будьте предельно осторожны. Легких движений вполне достаточно, чтобы избавиться от отмерших клеток.

Лариса Субботина, г. Новороссийск

Продлеваем молодость

Моя взрослая дочь мне иногда напоминает, что стареть надо с достоинством. Я с ней согласна: нелепо выглядят женщины, всеми силами стремящиеся остановить время. Как это ни прискорбно, но лучше все-таки соответствовать своему возрасту. В любом возрасте мы можем выглядеть привлекательно, и надо к этому стремиться. Я много лет увлекаюсь продуктами пчеловодства, причем не только медом. Для омолаживающих кожу масок часто использую цветочную пыльцу.

Надо растереть в фарфоровой ступке 2 ч. л. цветочной пыльцы, постепенно смешать с 1 ст. л. белой косметической глины, добавить 1 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. меда. Готовую смесь отставьте на один час, чтобы все компоненты «подружились». После этого нанесите на очищенное лицо и шею на 20 минут, смойте затем теплой водой.

Не ограничивайтесь одной процедурой: делайте маски раз в неделю на протяжении месяца, но при условии, что нет аллергии на мед и пчелопродукты.

Мария Николаевна Смирнова, г. Челябинск

Мойте голову прохладной водой

Постоянно были проблемы с волосами. Они быстро засаливались, да еще и перхоть появлялась. Сколько я разных шампуней и ополаскивателей перебрала, но результата не было. Однажды, когда я в очередной раз подстригалась, парикмахер посоветовала мне мыть голову прохладной водой, такой, чтобы не чувствовалось дискомфорта. До этого я всегда мыла такой же водой, какой мылась вся, то есть умеренно горячей. Трудно поверить, но примерно за месяц я избавилась от своих проблем с волосами. Кто бы мог подумать, что волосы так чувствительны к температуре воды. Лучше всего мыть голову под душем. Это позволяет тщательно прополоскать волосы, а также контролировать температуру и силу воды, стимулируя этим циркуляцию крови в коже головы.

Оксана Бокова, г. Пенза

Маска Софи Лорен

Среди моих приятельниц из уст в уста передается рецепт омолаживающей маски, которой якобы пользуется итальянская кинодива Софи Лорен. Так это или нет – не знаю, но маска действительно хорошая.

Для ее приготовления надо взять 1 ч. л. желатина, 100 мл сливок, 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. сухого белого виноградного вина. Желатин залейте сливками и дайте ему раствориться. Перемешайте все ингредиенты миксером, перелейте в стеклянную бутылку, храните в холодильникв. Наносите на очищенную кожу на 15–20 минут через день, пока смесь не закончится.

Мне больше нравится пользоваться этой маской с утра. Пока готовится завтрак, лицо тоже «питается». Сливки в составе маски хороши для сухой кожи, нормальная лучше воспримет молоко или йогурт без добавок. Для жирной кожи попробуйте простоквашу, кефир или нежирный йогурт. Глицерин при желании можно заменить оливковым или любым другим растительным маслом. Я заметила, что любые маски с желатином обладают подтягивающим эффектом. Поэтому такие маски лучше делать циклами по 10-15 раз через день, тогда эффект налицо. Игра слов.

Нина Николаевна Батурина, г. Рига

Как сузить поры

Мне по наследству досталось лицо с крупными порами. Но мама и сама справилась с этим наследством, и меня научила. Есть масса разных способов, масок, но я предпочитаю пользоваться лосьонами, протирая лицо утром и вечером. Один из рецептов сужения пор такой:

купите в аптеке готовую спиртовую настойку календулы – 100 мл, приготовьте 125 мл прохладной кипячвной воды, отожмите сок одного лимона, отмерьте пол чайной ложки жженых квасцов (продаются в аптеке, это белый порошок без запаха), 1 ч. л. глицерина и столько же касторового масла. Перед приготовлением взбейте в пену белок одного свежего куриного яйца. Растворитв в воде квасцы, нв перставая размешивать, постепенно влейте сок лимона, глицерин и белок. Последним добавьте касторовое масло. Этот лосьон можно хранить в стеклянной посуде в холодильнике.

Если постоянно пользоваться разными приемами для сужения пор, со временем они действительно становятся незаметными. Главное, чтобы при расширенных порах кожа всегда была безупречно чистой и ухоженной.

Ирина Супрунович, г. Набережные Челны

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
- автоматический переворот яиц (каждый час);
- естественную вентиляцию;
- регулируемое увлажнение;
- оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яиц	3420 руб.
63 яйца (220 В)	3780 руб.
63 яйца (220 В)	4600 руб.
96 яиц (220/12 В)	4800 руб.

Гарантия 18 мес. Срок службы 10 лет. Пр-во Россия.
В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп

Чудо-наседка — здоровые цыплята!

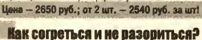
Чудо-печь

Используется МЧС России!

Согреться в предстоящую зиму Вам поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине. С ней Вы:
- не будете зависеть от центрального отопления;
- быстро обогреете дом, склад, стройку ...(50 м³ за 1,5 ч.);
- разогреете еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.
Не ждите морозов, покупайте печи заранее!

В продаже – фитили!



2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг; срок службы 7 лет

Цена – 2650 руб.; от 2 шт. – 2540 руб. за шт!

Как согреться и не разориться?

В квартире холодно, а обогреватель берет слишком много энергии? Спасет обогреватель «Летнее время»! С ним:
- вы обогреете комнату без проветривания (не сушит воздух);
- его можно оставить без присмотра (пожаро-, электробезопасен).
- вы украсите интерьер;
- и главное, вы сэкономите 25% электроэнергии!



0,28 кВт; 450х450 мм. Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет.

Цена – 1990 руб.

Надоела ручная стирка?

Представьте себе, вы:
- больше не стираете руками;
- экономите на химчистке;
- забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и не требует водопровода!
Приобретите «Золушку» и получите гарантию на 18 месяцев!

Срок службы 10 лет

Цена – 1590 руб., от 2 штук – 1490 руб. за шт.

Звоните прямо сейчас!
Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.:
8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ);
8(8332) 40-98-05, 54-10-10, 57-31-24.

610026 г.Киров а/я10 отдел 49. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»). **Отправка заказов в течение 4 дней! Доставка по Центральной Росснн н обработка заказов Бесплатно!**

@ Ещё больше товаров для вас на www.mir-c.ru

ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 49. ОГРН 1074345028910

ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ

у лежачих больных



В уходе за лежачнмн больнымн важной составляющей является профнлактнка пролежней. Пролежнн возннкают а результате длительного давления на одно н то же место на теле. Давленне ущемляет мелкие сосуды, прекращает кроаоснабженне кожн н лежащей под ней тканн, вследствие чего ткань отмнрает.

Для профилактики пролежней в медицинской практике успешно используется **Линнмент «Алором®»** (ЛСР-010484/08) – оригинальный лекарственный препарат, не имеющий аналогов за рубежом. Линимент имеет богатый натуральный состав – сок алоэ, экстракты ромашки и календулы, эвкалиптовое масло и ментол. Сок алоэ стимулирует репаративные процессы, биологически активные вещества ромашки и календулы обладают противовоспалительными и антисептическими свойствами, ментол успокаивает и снимает боль, эвкалиптовое масло выступает в роли антисептического средства.

По результатам клинических исследований отмечен высокий процент положительных результатов после проведения лечебных курсов с использованием мази для профилактики пролежней у лежачих больных. **«Алором®»** хорошо снимает болевой синдром, уменьшает воспаление, улучшает трофические процессы, нормализует микроциркуляцию сосудов кожи, способствует репарации тканей. Помимо этого **Лнннмент «Алором®»** обладает капилляроукрепляющими свойствами, способствует рассасыванию гематом.

Токсикологическое изучение препарата показало, что даже при длительном применении он не оказывает токсического действия на организм, не обладает местнораздражающим действием и не проявляет аллергизирующих свойств.

Мазь имеет приятный аромат лекарственных трав, хорошо впитывается в кожу, не оставляет жирных следов.

Линимент «Алором®» в тубах по 30 г выпускается отечественной фармацевтической компанией «Вифитех». Справки о препарате вы можете получить по телефону в Москве: (495) 717-33-63.

Приобретайте Линимент «АЛОРОМ®» в аптеках

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Как сохранить спокойствие

Сохранять спокойствие непросто – вокруг непомерное количество информации, человек просто не в состоянии все усвоить. Ритм жизни ускоряется, успеть все становится практически невозможно, накапливаются незавершенные дела. Незаметно появляется усталость, тревога, раздражительность и даже страх. Страх что-то забыть, опоздать, упустить шанс. Это мешает сосредоточиться и отвлекает. По вечерам в памяти прокручиваются прошедшие события, и в это время мозг тратит психическую энергию впустую.

Постоянные стрессы не проходят бесследно. Тревога и напряжение сказываются на здоровье. Неслучайно говорят: «Все болезни от нервов». Внезапно накатывает волна раздражительности или апатии. Человек ощущает, что его ничего не радует, ничего не хочется, как будто не хватает какого-то главного жизненного витамина. Многие называют это состояние депрессией, и это не верно. Депрессия – серьезное заболевание, нуждающееся в лечении, и диагноз может быть поставлен только врачом.

Тревожность может привести к состоянию безразличия, когда все воспринимается в черно-белых тонах, и кажется, что ничего интересного в жизни не произойдет. Появляются проблемы со сном: трудно уснуть, сон поверхностный, а утром такое чувство, как будто и не спали. Современная жизнь такова, что нервную систему необходимо защищать. Способов много. Можно выкладываться в спорте, можно принимать витамины или успокаивающие средства. Обращаясь к лекарствам, нельзя забывать о главном: необходимо оставаться бодрым и активным в течение всего дня.

Если жизнь предъявляет высокие требования, то препаратом выбора должно стать средство действенное, не вызывающее заторможенности и сонливости. К таким препаратам относится «Тенотен» – современное успокаивающее средство. Современные дети также живут очень напряженной жизнью и для них есть специальная детская форма – «Тенотен детский».

Избавьтесь от тревоги и напряжения, и жизнь наладится, ничто не помешает продуктивно работать и наслаждаться жизнью. Как правило, постепенно улучшаются память, внимание. Появляется возможность все делать продуманно и в срок. И поводов для беспокойства становится все меньше и меньше.

Оставайтесь спокойными – и все будет хорошо!

По имеющимся данным, «Тенотен», содержащий наноконцентрации активного вещества, практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, не вызывает привыкания и пристрастия, но перед применением необходимо получить консультацию специалиста и уточнить возможность появления нежелательных эффектов.

«Тенотен» – успокойся и улыбнись!

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам (495) 681-09-30, 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.tenoten.ru

Рег. уд. № ЛС-000542 ФСНСЗСР

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Заряжаемся

Тот, кто утро каждого дня начинает с дыхательной гимнастики, делает бесценный вклад в копилку своего здоровья. Такая зарядка наполняет энергией тело, пробуждает все системы организма, проясняет разум, подготавливая нас к заботам текущего дня. Но что это за удивительная гимнастика и как ее надо выполнять? На вопросы «Лечебных писем» отвечает психолог и педагог, специалист по восточным методам диагностики и восстановлению организма, преподаватель дыхательных практик В.Ю. ПЕТРОПОЛЬСКИЙ.

– Владимир Юрьевич, в нашей предыдущей беседе («ЛП» №19 за этот год) вы рассказывали о дыхании с физиологической и психоэнергетической точек зрения, о его значении для здоровья и о том, как дышать правильно. Разве тех упражнений, которые вы дали тогда читателям, недостаточно?

– Возможно, я повторюсь, но правильное дыхание, обогащающее организм кислородом и запускающее внутренние процессы очищения, оздоровления и гармонизации, – это еще и показатель культуры человека, его любовного отношения к себе и к жизни. Как в любом деле, здесь можно совершенствоваться бесконечно – вспомните хотя бы индийских йогов или тибетских монахов, которые с помощью дыхания способны полностью управлять своим телом и сознанием, буквально совершать чудеса.

Конечно, нам в нашей обычной жизни такого уровня достичь трудно, да и не нужно. Однако овладение более сложными дыхательными упражнениями, чем те, с которыми вы уже познакомились, очень полезно, особенно для людей, использующих их в лечебных целях. Своим пациентам я даю для ежедневного выполнения дыхательную гимнастику, которая состоит из нескольких довольно сложных упражнений. А для тех, кто уже занимается по утрам какой-то гимнастикой, эти дыхательные упражнения будут хорошим дополнением к ней. То есть выполнять их надо не вместо, а после других ваших упражнений.

– С чего начинают эту дыхательную зарядку?

– Прежде всего вы должны потренироваться и освоить своеобразный вдох-выдох. Это и есть первое упражнение. Выполнять его можно сидя, с выпрямленной спиной – это подходит для пожилых людей, но лучше стоя, слегка наклонившись вперед и опершись руками на стол или спинку стула. Этот цикл вдоха-выдоха подразделяется на этапы. Первый этап – выдох. Ваша задача – выдохнуть через рот весь воздух. Вы собираете губы в трубочку и медленно, равномерно выпускаете из себя весь воздух без остатка. Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы.

Здесь начинается второй этап – вдох. Вам нужно, не открывая рта, вдохнуть через нос так быстро и резко, как только вы можете, и наполнить легкие воздухом до отказа. При этом вы должны мысленно представлять, как затягиваете воздух вглубь своего тела и как им заполняются ваши легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Очень шумный вдох – самая важная часть этого упражнения.

– А потом пауза?

– Вовсе нет. Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, широко раскройте рот и резко выдохните весь воздух. У вас должно прозвучать что-то вроде «пах!».

– Как же это получится, если рот широко раскрыт?

– Звуки должны идти не с губ или из горла, а из диафрагмы. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и вам может понадобиться не одна попытка, чтобы уловить его. В первый раз многим хочется кашлянуть – из легких, а не из горла. Люди пытаются сымитировать правильный звук, будто он действительно исходит из глубины легких. Но когда выдох сделан правильно, «пах!» у вас получится свистящим. Это третий этап.

А вот теперь – пауза, четвертый этап. Выдохнув весь воздух, надо закрыть рот, задержать дыхание и продолжать держать его в течение всего этапа. Наклоните голову, втяните живот. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной полости буквально засовываются под ребра. Втягивание живота массирует и стимулирует внутренние органы. Многим, особенно пожилым людям, трудно подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабы. Но когда вы наклоняете голову к груди, это сделать гораздо легче. Держать живот втянутым, не вдыхая, надо на 8-10 счетов, только считайте так: «раз-и-два-и...».

– Я попробовал, но было довольно трудно...

– Да, это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких, пока вы задерживали дыхание. Потому упражнение и сложное! На последнем, пятом этапе вы должны расслабиться, вдохнуть и отпустить мышцы живота.

В первый раз мало кто может выполнять эти упражнения полностью правильно, так что не падайте духом. Мышцы, которые вы используете во время втягивания живота, возможно, никогда не тренировались. Для того чтобы освоить эту зарядку, понадобится практика.

Во-первых, надо привыкнуть всегда вдыхать через нос, а выдыхать через рот. А во-вторых, очень важно строго следовать указаниям. Если вы неправильно дышите, то не сможете втянуть в себя живот. Во время первого этапа нужно сильно выдохнуть, чтобы освободить место для воздуха, который вы будете вдыхать в себя на втором этапе. Если на третьем этапе вы будете выдыхать недостаточно сильно, то не сможете создать вакуум, достаточный для хорошего втягивания живота.

– А могут ли при освоении этого упражнения подстерегать какие-то неожиданности?

– Ну, начиная произносить «пах!» во время выдоха, вы можете закашляться. В этом не должно быть ничего неожиданного – вы прочищаете свои легкие. Такое продлится всего день-два. Учитывая пассивное курение, загрязнение атмосферы и другие раздражители в воздухе, легким каждого из нас поначалу требуется основательная прочистка. Могут даже появиться хрипы, слизь и прочая гадость – особенно если вы курите.

У людей, впервые выполняющих упражнение, может немного закружиться голова. Это совершенно нормально: вашему организму нужно привыкнуть к возросшему количеству кислорода. Если голова кружится слишком сильно,

дыханием!



остановитесь. Дышите ровно, пока это не пройдет.

– Как быть тем, кому трудно задерживать дыхание?

– Вначале так бывает у многих. Кто-то продержится 2-3 секунды, другие – пять или всего одну. Мало кто с первого раза выдерживает 8-10 секунд. Но, выполняя гимнастику регулярно, вы заметите, как с каждым днем начнете задерживать дыхание все дольше. Через две-три недели это время увеличится до 15-20 секунд. Через месяц занятий у многих пациентов исчезает одышка после продолжительной ходьбы или восхождения по лестнице. Это верный признак того, что сердечно-сосудистая система укрепляется.

А повторяют упражнение от 3 до 5 раз.

– Сколько всего упражнений в этой зарядке?

– Пять. Второе упражнение я рекомендую сначала выполнить без его дыхательной части.

Сядьте прямо, выдвиньте нижние зубы за передние. Выпячивая губы, вытягивайте шею, пока не почувствуете в ней напряжение. Вы должны почувствовать растяжение от кончика подбородка до самой грудины. Голову запрокиньте назад и старайтесь прижать затылок к основанию шеи. Не удивляйтесь, если на следующее утро вам покажется, будто вас накануне били по шее копытом. Просто эти мышцы раньше никогда не работали.

– Ну и когда я освою эту позу, что делать?

– Скомбинируйте ее с остальными частями упражнения. Сначала как будто выполняете первое упражнение, но когда вы задержите дыхание, то вместо втягивания живота примите эту самую позу. Рот не закрывайте, нижняя челюсть выдвинута вперед, так что нижние зубы прикрывают верхние, губы выпячены, как у мартышки, а голова запрокинута. Это упражнение надо сделать 5 раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов. Между повторениями обязательно возвращайтесь в основную дыхательную позу. Отдышитесь и продолжайте.

– Третье упражнение тоже связано с задержкой дыхания?

– Да, но в другой позе. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, соедините перед собой вытянутые и сомкнутые пальцы рук. Только пальцы – ладони друг друга не касаются. Локти держите высоко, а спину немного округлите, чтобы их удерживать в приподнятом положении. Теперь выполните первое дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. В пожилом возрасте, если тяжело упираться пальцами, можно упираться ладонями. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обоих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение 3 раза. Но не опускайте локти, иначе давление будет приходиться не на верхнюю часть рук, а только на грудь.

– Наверное, поза, в которой происходит задержка дыхания, – это главное, чем одно упражнение отличается от другого?

– Да, это не единственное, но очень важное отличие. В четвертом упражнении человек опускается на ладони и колени. Ладони лежат на полу, руки и спина выпрямлены. Теперь поднимите голову и смотрите прямо перед собой. Выполняйте дыхательное упражнение, и когда задержите дыхание, примите следующую позу: наклоните голову вниз и выгните спину, поднимая ее как можно выше. В этом положении надо задержаться на 8-10 счетов, потом выдохнуть и расслабить спину. Повторить упражнение 3 раза. И, наконец, пятое упражнение делается так. Лягте на спину, выпрямите ноги. Затем поднимите их так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу на расстоянии 30-35 сантиметров друг от друга. Руки сомкните в замок на затылке. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите следующую позу: согнутые ноги подтянуты к животу, а руки поднимают голову так, чтобы локти коснулись коленей.

– А если мне этого не сделать?

– Я говорю, конечно, об идеальном выполнении упражнения. Если у вас проблемы с суставами, то выполните движение настолько, насколько у вас получится. Замрите так на 8 секунд, затем примите исходное положение. Повторите 3 раза. И еще один важный момент. Необходимо в начале и в конце зарядки выполнять разминочные движения в сочетании с дыханием. Вы можете, например, 3-5 минут выполнять ходьбу на месте с глубокими вдохами и поднятием рук через стороны вверх.

– Сегодня популярны особые дыхательные психотехники, такие как холотропное дыхание по Станиславу Грофу, ребефинг, вайвейшн и др., которые позволяют приводить человека в особые состояния сознания. Стоит ли этим вещам учиться самостоятельно? Не опасно ли это?

– Действительно, после выхода в свет книг американского психолога чешского происхождения Станислава Грофа многие пробовали экспериментировать с дыханием самостоятельно. Но практика показала, что использование интенсивных дыхательных технологий без обучения может привести к негативным последствиям. Если вы всерьез решили заняться дыханием и поняли его плюсы, то я настоятельно рекомендую изучить физиологию дыхания – хотя бы на том уровне, который вам доступен, основные процессы, которое оно затрагивает, и походить к тренеру по дыханию. Дыхание советую подобрать то, которое, по отзывам, решает ваши проблемы со здоровьем. Попросите тренера сначала объяснить вам суть практики, которую он преподает, и не нагружать вас серьезной тренировкой слишком быстро. Начав понемногу, вы почувствуете на практике, что это такое, что оно вам дает, совместите со знаниями, которые у вас есть, и дальше потихоньку разберетесь, что вам нужно и как можно заниматься самостоятельно.

Беседовал Александр Герц

Даже за рубежом это растение называют по-русски: хрен. Хотя название происходит от древнефризского слова «крен», то есть «запах». Хрен – не только традиционная русская приправа, но и проверенное средство народной медицины. В наши дни, определив биохимический состав растения, ученые подтвердили его целебные свойства.

ХРЕН НЕ СЛАДКИЙ, НО ЛЕЧЕБНЫЙ

СНАДОБЬЕ ОТ СТАРОСТИ

У нас в семье есть традиции, которые передаются по наследству. Одна из них связана с секретами сохранения здоровья. Расскажу вам о рецепте, которому давно приписывают магическую силу. Благодаря ему можно сохранить ясный ум и трезвую память на долгие годы, то есть он помогает бороться со склерозом. Рецепт старинный.

Берут 1 л сухого вина, 1 кг сахара, 100 г тертого хрена, 0,5 кг апельсинов, перемолотых с кожурой. Смесь варят на водяной бане в течение часа, охлаждают и ставят в холодильник. Принимают 3 раза в день по 2 ст. л. через час после еды. Профилактический курс проводят раз в полгода.

Для профилактики склероза, улучшения тонуса сосудов можно проводить и 3-4 курса в год. Раньше я думала, что вся польза – только в свежих корнях хрена. Однако после 45 лет по семейной традиции начала принимать это лекарство, и мой опыт показывает, что растение эффективно даже в таком виде. Смесь, несомненно, полезна. Ведь склерозом, старческим маразмом у нас в роду никто не страдал. Несмотря на то что одним из компонентов, кроме жгучего хрена, является еще и вино, смесь довольно приятна на вкус.

Надежда Алексеевна Смирнова, г. Череповец

ОДНИМ УДАРОМ – ПО ДВУМ БОЛЕЗНЯМ

Готов утверждать, что от некоторых болезней можно лечиться, не используя аптечные лекарства. Можно их просто заменить на некоторые огородные растения. Вот, например, хрен, который, как известно, редьки не слаще. Очень эффективен! Только благодаря



жгучей приправе из него я вылечил себя и от бронхита, и от гайморита.

При хроническом бронхите надо натереть на терке корень хрена и заполнить этой массой стакан на 1/4. Отжать сок из двух лимонов, перемешать. Хранить смесь в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Принимать по 0,5 ч. л. утром и во второй половине дня. После приема не есть и не пить в течение 40 минут.

Та же смесь одновременно помогает избавиться от проблем с носом. Если у вас здоровый желудок и вы спокойно переносите такую смесь, продолжайте принимать ее до тех пор, пока гайморовы пазухи не очистятся. На это понадобится около трех месяцев. В дополнение очень полезно вдыхать запах корней хрена. Для этого можно поместить в полиэтиленовый пакет чуть-чуть натертого хрена. Такие ингаляции вызывают слезотечение и бурное чихание, но только поначалу. Надо набраться мужества, терпения и продолжать вдыхать целебные фитонциды хрена. Лично я ничем другим от насморка не лечусь. Помогает быстро, прочищает до мозгов.

Георгий Иванович Белоконь, г. Минск

СРЕДСТВО ПРОТИВ РАДИКУЛИТА

Спина у меня болит очень давно. Насколько я помню, с тех пор, как родила детей-погодков. Иногда на несколько месяцев забываю о боли, а иногда она донимает постоянно. Само собой получилось, что лечиться приходится домашними средствами. Пользовалась советами наших деревенских старух, и они меня выручают до сих пор. Например, кашица из хрена – отличное отвлекающее и раздражающее средство. Такую кашицу можно использовать как раз для лечения радикулита.

Натираю корень хрена на терке, смешиваю с таким же количеством натертых яблок и прикладываю смесь толстым слоем к больному месту. Чтобы не было ожога, кожу перед тем, как наложить хрен, смазываю любым растительным маслом. Сверху утепляю и лежу минут 15 (сколько смогу вытерпеть).

Затем можно смазать больное место любой мазью, сверху – теплую повязку, и полежать еще полчаса. Лучше всего делать такой компресс перед сном. Помогает и при остеохондрозе, подагре, ревматизме, артрите – проверено на близких.

Александра Яковлевна Харламова, г. Архангельск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ХРЕН?

В народной медицине с его помощью лечат подагру, ревматизм, любые суставные воспаления, а также импотенцию. Припарки из свежего хрена полезны при обморожении, лицевой невралгии и болезнях суставов. Хрен помогает справиться с простудой, кашлем и укрепляет организм. Это еще и кроветворное, и желчегонное средство. Однако при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также печени и почек употребление хрена нежелательно!

МУЖСКАЯ СИЛА!

Еще в армии я сильно простыл, и в 25 лет мне поставили диагноз хронический простатит. Беспокоили боли в промежности, болезненное мочеиспускание, стал сильно уставать на работе. К врачам пойти стеснялся и толком ничего не лечил. Так продолжалось много лет. Со времен стал замечать, что болезнь прогрессирует, что стал терять мужскую силу. Появились проблемы в семье. Жена поставила ультиматум – лечись или развод. Пришлось обратиться. Врачи только руками развели – запущенный случай, поздно обратился – ИМПОТЕНЦИЯ. Прозвучало как приговор. Но ведь у меня даже детей еще нет! Жизнь казалась законченной. Один, довольно пожилой врач посоветовал попробовать скипидарные ванны Скипофит. Еще в советские времена он ими в санатории всю партийную элиту лечил и не только от импотенции. Стал принимать ванны и сразу почувствовал результат. Конечно они не панацея от всех бед, но уже через неделю я ощутил, что силы ко мне возвращаются! Не знаю, как дальше будет, но уже сейчас в семье все наладилось.

Евгений, г.Реж

НЕ МОГУ БЕЗ РАБОТЫ!

Я выписываю вашу газету и уже несколько раз читал, как ванны Скипофит помогают людям избавиться от болезней. Я инвалид 2-й группы, уже 11 лет мучаюсь с ногами, суставы просто перестали двигаться. А еще к старости еще и полнота добавилась, 25 кг набрал. А как бы хотелось вылечить ноги, вес немного сбросить. Да пожить бы и поработать для внуков. Я себя не представляю без работы. Как можно не работать годами. Пенсия маленькая, а сколько денег на разные растирки и мази истратил страшно подумать! Ничего не помогало. Все здоровье отдал на производстве, а теперь никому не нужен. А ведь дома своя работа, никому не видимая да еще и не благодарная. И вот через эту боль приходится бороться с собой. И не дай бог ноги откажут – это будет все. Глаза наверно и горы готовы перевернуть, но увы ноги мои ноги... Заказал я ванны и стал делать, выхода другого нет. И знаете, боли в ногах прошли, даже не поверил! Почувствовал себя снова молодым, даже похудел на15 кг! И сейчас полностью занят работой, ведь теперь она мне в радость!

Петр Михайлович, г.Тамбов

Я ВСЯ ОЖИЛА!

Вычитала в Вашей газете про скипидарные ванны Скипофит и как будто это про меня написано, но только все намного больше. И сердце больное, и давление, и лишний вес, как бедные ноги могут выдержать такой груз. Все суставы болят, а особенно колени. Не приведи Господь, врагу не пожелаешь такие муки переносить. Чем я их только не лечила. Немного утихнет боль на мгновение и снова начнет крутить. Ночами не могла спать, не знала куда их положить. И решила я эти ванны попробовать. В ванну полностью не ложилась, а только в ведре ноги парила и обертывания делала. Уже к пятой процедуре боли прошли совсем! Я будто вся ожила. Теперь и в магазин, и на рынок сама хожу, никого просить не приходиться. А ведь еще давление в норму пришло, сердце перестало беспокоить и похудела на 12 кг! Даже не вериться, что ванны на такое способны. Спасибо Вам большое!

Любовь Васильевна, г. Краснодар

ОСТЕОПОРОЗ ПОБЕЖДЕН!

Я пенсионерка. Всю жизнь работала на химическом заводе, что бы прокормить семью, о здоровье не думала, а в итоге заработала себе остеопороз и артроз всех суставов. А еще муж инвалид 1-й группы лежачий, мне его одной приходится таскать. Врачи с таким остеопорозом больше 2-х килограммов поднимать запрещают, могу шейку бедра сломать и тогда сама на всю жизнь лежачей останусь. Думала с ума сойду все на мне и дом и муж. Моя дочь лечилась скипидарными ваннами, они ей помогли вес сбросить на целых 18 кг и от целлюлита избавиться, она мне их и посоветовала. Да я и сама читала про Залманова, как он Крупскую и Ленина лечил, да и сам со своими ваннами до 90 лет дожил. Попробовала курс ванн только для ног, а суставы натирала специальным раствором из скипидара с травами, и не поверила результатам. Ходить стала без боли, давление нормализовалось, ишемия пропала, а самое главное по рентгену остеопороз значительно улучшился, врачи глазам своим не верят, таблетки отменили, сами теперь всем больным эти ванны советуют. Теперь вот думаю мужа надо с постели поднимать, он мне здоровым нужен. Всем эти ванны советую, они чудеса творят.

Балахнина Л.М. г. Москва

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

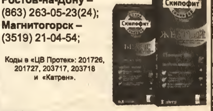
СКИПОФИТ

Бесплатная консультация и оформление заказа:
8 (495) 739-66-77, 790-76-96.
Интернет-магазин: **bezlekarstv.ru**

Вам дорого звонить? Отправьте SMS на номер **8 (495) 505 09 82** и мы вам перезвоним БЕСПЛАТНО!

Адрес для писем, заказов по почте:
111250, г. Москва, а/я 70,
НИИ Натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках:
Москва: в сети аптек «Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т.661-35-65; **«Самсон-Фарма»**–т. 994-48-88; **«Горздрав»** – т. 773-89-41, **«А5»** – т.787-05-55, **«120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».** **Санкт-Петербург** – (812) 703-45-30; **Хабаровск** – (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** – (343) 322-65-47; **Тамбов** – (4752) 56-53-44; **Новосибирск** – (383) 202-61-91; **Н.Новгород** – (8312)74-01-30; **Казань** – (843) 554-54-54; **Кемерово** – (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** – (863) 263-05-23(24); **Магнитогорск** – (3519) 21-04-54;



Коды в «ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен».

Сертификат №РОСС RU.AE96.B03527, № РОСС RU.AE96.B03528 Косметическое средство

ООО «Медиагрупп», ОГРН-1087746118613, г. Москва, ул. Вятская, д. 35.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Тыква – первая помощница здоровью

На первый взгляд, тыква является обычным овощем, в котором нет ничего особенного. В ней действительно много воды, но пользы от этого становится только больше. Во-первых, я использую мочегонные свойства тыквы. В этом овоще много калия и каротина. Если готовить тыкву регулярно, то исчезают отеки, цвет лица улучшается. Но особенно этот эффект выражен при употреблении сока. Я обожаю выжимать сок из тыквы. Правда, мне больше нравится смесь тыквенного и яблочного соков, которая является лучшим средством от анемии. Я на себе это успела проверить – с помощью этого средства я подняла гемоглобин со 110 до 130.

В тыкве есть даже цинк, который является очень редким элементом. Мне нравится, что в ней содержится железо и фосфор, фтор и медь. Все эти элементы очень важны для нормальной работы организма, мозга и для здоровья зубов.

Тыква у меня – первая помощница. Я готовлю из нее множество разных блюд, но еще и тыквенные маски из нее делаю. Натираю на терке кусочек тыквы и накладываю мякоть на лицо на 15 минут, потом смываю теплой водой.

Я помню, что во время беременности, пятнадцать лет назад тыква помогала мне справиться с токсикозом. Я ела понемногу тушеную тыкву, и проходила тошнота. Многие женщины сильно страдают от проявлений токсикоза, а мне помогла обычная тыква. По-моему, это просто удивительно.

Я научилась делать такое полезное блюдо из тыквы, которое можно подавать к столу как в горячем, так и в холодном виде.

1 небольшую луковку я обжариваю до золотистой корочки в растительном масле, в эту же сковородку насыпаю тыкву, очищенную и нарезанную на кубики (на одну луковицу я беру около 500 г тыквы). Размер кубиков должен быть около 2 см. Все это жарю на медленном огне примерно 5 минут. Добавляю соль, перец, чайную ложку сахара, столько же порошка корицы и 3 ст. л. изюма. Накрываю блюдо плотной крышкой и готовлю еще 10-15 минут, пока тыква и изюм не станут мягкими. Тыквенные кусочки при этом иногда переворачиваю. К столу подаю тыкву в виде холодного гарнира – если нет салата, или как горячую добавку к мясу или птице. Только перед тем как есть, надо посыпать ее кедровыми орешками.

Это сытное блюдо, но, в то же время оно хорошо усваивается. Польза в нем просто огромная, потому что тыква с луком и изюм содержат пищевые волокна и полезные микроэлементы. А в орехах полным-полно белков, которые усваиваются гораздо лучше, чем животные. Поэтому лично я предпочитаю есть это блюдо без мяса.

Семечки из тыквы я никогда не выбрасываю. Всегда промываю их, высушиваю и насыпаю в тканевый мешочек. По мере необходимости немного обжариваю и даю своему мужу, когда он смотрит телевизор. Это поддерживает его мужскую силу и здоровье. Неоднократно убеждалась в этом и всем подругам советую регулярно кормить своих мужей тыквенными семечками.

Вот такое у меня безотходное производство и разная польза от одной только тыквы.

Галина Анатольевна Пуховцева, г. Тула

Диета для желчного пузыря

Врач посадил меня на диету, которая поможет желчному пузырю лучше работать. Я жаловалась на периодическую тошноту, которая особенно часто проявлялась после приема жирной пищи. А если я ела в ночное время, то без активированного угля заснуть было невозможно.

Мне пришлось подобрать такие продукты, которые усиливают выделение желчи и нормализуют работу желчного пузыря и печени. Из овощей я ела морковь и свеклу, как в сыром, так и в вареном виде, а также репку, привезенную из деревни, помидоры и огурцы. Кочанную капусту мне есть запретили, так же, как и редис, грибы, щавель и шпинат. Вместо белокочанной капусты я использовала цветную и часто варила суп-пюре на основе этого вкуснейшего овоща. Так как плохое выделение желчи связано с нарушениями – как в желчном пузыре, так и в печени, то врач посоветовал есть сладкие фрукты. Оказывается, при появлении проблем с печенью в ней нарушается количество гликогена. А при переваривании сладкой пищи это вещество выделяется. Но есть мед и сахар в чистом виде надо в меру. Одно дело – свежие фрукты, а другое – избыток сахара.

Жирные продукты я ограничила – это было важно, так как на фоне нарушений большое количество жира могло привести к образованию камней в желчном пузыре. Чтобы этого не случилось, я ела салаты из сырых разрешенных овощей с растительным маслом. А животные жиры почти не употребляла. Малое количество мяса компенсировала творогом и неострыми сырами.

Пищу старалась измельчать, ни в коем случае ничего не жарила и даже перестала пассеровать лук с морковкой для супа – все только варила. Ела 5 раз в день, в одно и то же время. Последний прием пищи был перед сном и состоял просто из стакана кефира.

В течение дня я выпивала до 7-8 стаканов жидкости. Перед завтраком пила 1 стакан очень теплой воды, чтобы стимулировать желчеотделение. Днем и вечером за 20-30 минут до еды также пила воду. Еще варила напиток из шиповника и делала мятный чай.

Соли пришлось есть меньше, чем раньше. Вместо этого я старалась заправлять пищу укропом и тмином. Из выпечки я покупала овсяное печенье и булочки с отрубями. Черный хлеб ела по маленькому кусочку, и только слегка подсушенный. Яйца использовала не чаще чем через день, и только по одному.

Диета оказалась намного легче, чем я думала, вот только с жареными продуктами пришлось себя перебороть. Все-таки обычно я быстренько жарила яичницу или котлеты, чтобы перекусить, а варить специально овощной супчик было как-то странно. Но со временем я привыкла питаться правильно и до сих пор придерживаюсь большинства этих правил.

Как-то раз я сорвалась с диеты, так тошнота сразу же вернулась. Теперь я веду себя благоразумно и ем по правилам. Меня ничто не беспокоит, к тому же без жирной пищи я постройнела, а это тоже приятно.

Иванова Марина Семеновна, г. Санкт-Петербург

Хороша капустка!

Я – молодая мама, и моей дочурке уже 3,5 года. Конечно же, она требует много сил и забот, но я не жалуюсь. Это такое счастье, когда тебя встречают сияющие глаза дочери, когда она мчится тебе навстречу, едва я только переступлю порог дома.

Однако беременность оставила мне и неприятное наследство. Это, извините, геморрой. Пыталась всякие свечки аптечные использовать, делала ванночки, мазями мазала, но до конца никак не могла свою проблему решить.

А в прошлом году муж пристал: мол, давай капусты насолим на зиму! Что ж, я не возражала. Перерыли мы с ним кучу рецептов, знакомых опросили и выбрали для себя несколько способов. Наделали в четыре руки заготовок довольно много. И стали мы капустку в разных видах на стол подавать. Недели примерно через две меня как током ударило: а ведь чувствую я себя намного лучше! Желудок работает, как часы, и узлы геморроидальные как будто меньше стали. И главное, не болят совсем!

Через несколько месяцев я про беду свою совсем забыла, но капуста-спасительница у меня до сих пор на столе не переводится. Добавляю я ее и в другие овощные блюда, например в винегрет.

Л. Мокашева, г. Соль-Илецк Оренбургской обл.

Вместо лекарства – айва

Люблю позднюю осень за то, что в магазинах и на рынках появляется мое любимое лекарство – айва. Да, да, для меня это лекарство, которое вернуло меня к нормальной жизни. Айва очень хорошо действует на аппетит и пищеварение, снижает холестерин, повышает жизненный тонус. Я ее использую в любых видах. Как гарнир к мясу, просто запекаю в духовке, отдельно или вместе с блюдом, или отвариваю, а отвар пью, когда захочется, вместо воды. Варю варенье, повидло. Есть у меня и любимый лечебный десерт из нее.

Айва с медом

Плоды очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить кипяченой водой и варить, пока дольки не станут мягкими. Затем айву вынуть, а отвар процедить.

В посуду положить мед из расчета на один килограмм айвы два килограмма меда, влить полстакана отвара айвы и приготовить сироп. В кипящий сироп положить вареные дольки айвы и варить, пока они не станут прозрачными.

Я не только от анемии избавилась после такого питания, но как будто вся обновилась изнутри. Это вам не мясная котлета с жареной картошкой.

Ангелина Иванова, г. Москва

Успокоим блуждающую почку

Упражнения, о которых я хочу рассказать, помогают при нефроптозе, т.е. опущении почек. Иногда почки не только опускаются, но и немного перемещаются – «блуждают». Предотвратить подобные «прогулки» может гимнастика.

Намеренно не указываю количество повторений упражнений, так как каждый должен чувствовать нагрузку и сам регулировать длительность занятий. Лично я начинала с того, что каждое упражнение повторяла по 2-3 раза и делала несколько подходов в день. Нагрузку увеличивала постепенно. А теперь занимаюсь до легкого утомления, но чтобы при этом сохранялось желание работать дальше. Для занятий нужен небольшой резиновый мяч.

1. И. п. – стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к стене. Мяч зажат между стеной и животом. На счет «раз» – нвбольшое перемещение центра тяжести на правую ногу. Колени при этом слегка согните. Мяч перемещается влево. «Два» – то же в другую сторону.
2. И. п. – то жв. Слегка поднимайтесь на носках и немного приседайте, мяч при этом должен двигаться вверх–вниз по животу.
3. И. п. – лежа на спине (на полу или жестком диване), ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях и слегка наклоняйте колени вправо и влево. Старайтесь, чтобы стопы ног не сдвигались с места. При выполнении упражнения можно зажать между коленами мяч.
4. И. п. – как в первом упражнении. Ваша задача – добиться движения мяча по животу по кругу по часовой стрелке, затем – против. Для этого вам надо то подниматься на пальцах ног, то опускаться, то слегка приседать то на правую ногу, то на левую.
5. И. п. – то же. Выполняйте перемещение придавленного к стене мяча по линии дуги: слева – вниз – вправо. А затем – по дуге в обратную сторону. При перемещении надо слегка приседать.
6. И. п. – лежа на спине. Сожмите мяч между коленами на 6–8 секунд, расслабьтесь.
7. И. п. – то же. Поочередно поднимайте прямые ноги. Затем повернитесь на правый бок и поднимайте вверх левую ногу, повторите движение на другом боку. Данное упражнение выполняется без мяча.
8. Встаньте, зажмите между коленами мяч и несколько раз выполните неглубокие приседания.

Комплекс упражнений, как вы видите, небольшой, но очень полезный. Во время занятий включайте любимую музыку – она поможет тренироваться в определенном ритме. Но будьте внимательны: на эмоциональном фоне теряется ощущение утомления от нагрузки.

Всего наилучшего!

Сидоренкова Ю., г. Новороссийск

Реабилитация после перелома

Летом у мужа был перелом руки и сильная травма плеча. После того как сняли гипс, Игорю назначили физиотерпию. Ходил он и на специальные занятия по разработке атрофированных мышц. Поскольку мы уезжали в отпуск, то чтобы не прерывать тренировок, врач дал Игорю брошюрку с комплексом необходимых упражнений. Все они – для восстановления полной амплитуды движения в суставах, укрепления мышц. И Игорь достаточно быстро разработал руку и приобрел «боевую форму».

- Встать ровно, травмированную руку положить на косынку. Выполнить небольшой наклон туловища вперед, расслабленная рука при этом отводится от туловища. Вернуться в и. п., руку прижать к туловищу.
- Выполнить небольшое покачивание расслабленной рукой, лежащей на косынке, влево–вправо, вперед и назад.
- Больная рука согнута в локтевом суставе, при поддержке здоровой руки выполнить отведение поврежденной руки в сторону.
- Кисти прижать к плечам. Отводить локти в стороны.
- Руки опущены вниз, кисти переплетены в замок. Выполнить покачивание руками вправо–влево, вверх–вниз.
- Положить больную руку на здоровую и поднять их вверх.
- Руки, сцепленные в замок, поднять вверх, заввсти за голову, затем плавно опустить вниз.
- Поднять больную руку вверх, пошевелить пальцами – погладить волосы, опустить вниз.
- Поднять больную руку вверх и коснуться противоположного плеча.
- Руки перед грудью. Отводить локти назад, соединяя лопатки.
- Руки опущены вдоль туловища. Делать скользящив движения кистями до подмышечных впадин по боковой поверхности тела.
- Выполнять хлопки в ладоши перед собой и за собой прямыми руками.
- Сядьте за стол, положите больную руку на стол ладонью вниз и слабо перебирайте пальцами, как будто нажимаете на клавиши пианино.
- Через некоторое время изменитв движенив: слабо барабаньте пальцами по столу, поднимая их над кистью примерно на 1 см. Затем опять слабо перебирайте пальцами.

Для выполнения следующих упражнений вам понадобится гимнастическая палка.

- Встать ровно, прямые руки опущены вниз. Палку следует держать за концы, чтобы она располагалась горизонтально. Поднимать руки вверх и опускать вниз.
- И. п. – то же. Выполнить покачивание палки влево–вправо.
- И. п. – то же. Выполнить поворот палки в вертикальное положение, чтобы поврежденная рука оказалась сверху.
- Палку поставить одним концом на пол, больной рукой держаться за нее и делать движения вперед–назад, как рычагом.

Упражнений много, и выполнять все подряд нв имеет смысла – слишком большая нагрузка! Делайте по нескольку за один подход. Ориентируйтесь на свое самочувствие – перенапряжения и болевых ощущений быть не должно. И имейте в виду: теплые ванночки с травами, прогревания воском или озокеритом, растирания кедровым или каменным маслами ускорят процесс выздоровления.

Опекарь Е., г. Москва

ЗА ДОБРО ДОБРОМ ВОЗДАСТСЯ

Хочу рассказать о чуде, свидетелями которому были многие. 21 сентября в нашем храме Рождества Пресвятой Богородицы был престольный праздник, и в этот же день от нашего храма в дар будущему монастырю в честь Иверской Божьей Матери (пос. Кизинка) была передана Иверская икона. На месте закладки монастыря отслужили молебен. Во время молебна на небе засияла радуга, а в торжественный момент освящения места закладки монастыря на небе появился крест из облаков! Неверующий человек сочтет это за простое совпадение, но мы, православные, знаем, что нет в жизни ничего случайного. И то, что произошло, можно считать Божьим благословением будущего монастыря.

И еще хочется сказать вот о чем: если мы что-то кому-то отдали от всего сердца во славу Божию, то Господь обязательно дает что-то взамен. Вот и в нашей церкви так получилось. Мы отдали в будущий женский монастырь Иверскую икону, а в дар от Троице-Георгиевского женского монастыря получили икону св. кн. Петра и Февронии Муромских с частицами мощей этих святых. Перед этой иконой молятся о даровании любви и благополучия в семейной жизни.

А еще у нас в храме есть старинная намоленная икона св. Митрофана Воронежского. Недавно к ней прикрепили частицу ризы святого. Для нас это великая радость! Ведь св. Митрофану молятся о благоустроении взрослых детей (в личной жизни, на работе и т. д.).

Дорогие читатели «ЛП»! В каждой церкви есть свои святыни, пишите о них. А теперь – моя просьба к вам. У нас в храме есть старинная икона св. Феодосия Углицкого. Что это за святой? Когда жил? Почему прославлен? Ничего не знаю... Пыталась искать, но бесполезно. Если кто-то знает об этом святом, напишите, пожалуйста.

Желаю всем здоровья! Милости и щедроты Царицы Небесной да пребудут с вами и укроют от всякого зла!

Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352571, Краснодарский край, пгт Мостовской, ул. Боженко, д. 5, кв. 2



ПУТЬ К СПАСЕНИЮ

Пишет вам пенсионерка Смирнова Мария Ивановна. Может, мой рассказ будет полезен для людей – кто-то опомнится и придет к вере.

Церковные Таинства очень важны для человека. Иллюстрацией их значимости может послужить такая история. Недалеко от меня по соседству жил мужчина. Когда-то он был крещен, но по убеждениям – атеист: ни во что не верил, грешил, никогда не каялся. Но пришла расплата. Он потерял память, никого не узнавал, кричал, мычал. То, что он пытался сказать, никто не мог понять. Он даже кушать самостоятельно не мог – жена кормила.

И вот одна знакомая посоветовала позвать священника, чтобы тот отслужил молебен. Батюшка пришел к больному домой и соборовал его. И начал наш умирающий быстро поправляться: стал узнавать людей, вспоминать их имена, и теперь уже выходит на улицу (правда, под присмотром). Господь Бог быстро его поставил на ноги! А врачи понять не могли, что же такое раньше было с мужчиной и почему все изменилось к лучшему. Надо сказать, что этот случай вызвал удивление не только у медиков, но и у всех соседей.

А вот другая история. Недалеко от Армавира в небольшом селе жили две сестры с семьями. У каждой был свой дом. Одна сестра была верующей, а другая – нет. И вот однажды весной неверующая сестра начала делать ремонт в доме – решила все освежить, обновить. Стала она из дома выбрасывать старые вещи. И ей не понравилась икона Николая Чудотворца – мол, киот трухлявый и источен жучками, мол, икона старая и позорит дом. И... выбросила икону на кучу навоза во дворе дома.

А ее сестре приснился сон, и будто кто-то ей сказал: «Пойди и забери икону, которую твоя сестра выбросила». И во сне было указано место, где находится икона. Женщина, как проснулась, решила сходить к родственнице и все проверить. Смотрит, и действительно икона Николая Чудотворца валяется в куче навоза. И она забрала святыню.

А вскоре произошло следующее. Неверующая женщина расплатилась за святотатство. Перед праздником она, управившись с домашними делами, легла отдохнуть во времянке. А в ее доме в это время начался пожар. Дом горит, а женщина спокойно спит во времянке. Так дом и сгорел...

Иконы – это святыни. У икон великая сила. Берегите их, молитесь перед ними. И пока отпущено нам время, пока есть силы и здоровье, ходите в церковь, молитесь, кайтесь в грехах, причащайтесь!

Смирнова М. И., г. Армавир (адрес в редакции)

ВЕРИТЬ И НЕ СДАВАТЬСЯ

Недалеко от села Каменное Заделье (это в Удмуртии) есть целебный источник прп. Трифона Вятского. Когда мы приезжали в гости к родственникам в Пермь, то узнали, какие чудеса происходят на источнике.

Жительнице села в районной больнице врачи поставили страшный диагноз – рак крови. Направили в г. Киров в институт гематологи. Но она не поехала, а начала регулярно ходить к ключу – пила воду, обливалась. И лишь спустя некоторое время все-таки обратилась к врачам. Те, обследовав ее, с удивлением отметили, что от болезни не осталось и следа.

Еще два поразительных случая выздоровления связаны с детьми, которым поставили такой же страшный диагноз. В первом случае – новорожденному малышу, в другом – девочке-подростку. Вторую привезла мать из Ижевска в последней надежде на помощь Господа и прп. Трифона. Она с девочкой поселилась рядом с источником. Каждый день они молились, пили целебную водичку. И произошло чудо.

Мне кажется, что нельзя полностью отказываться от помощи медиков. Но тогда, когда врачи бессильны, человек начинает искать иные пути исцеления. И такие истории дают надежду страждущим!

Юшкина Е., г. Москва

С возрастом я стала хуже слышать, причем даже не заметила, когда слух начал падать. Просто однажды обратила внимание на то, что для комфортного просмотра телевизора приходится делать звук громче, чем обычно. Я только пять лет назад вышла на пенсию, у меня полным-полно жизненных планов, а тут такая напасть. Из-за чего это могло произойти и что мне теперь делать? Есть ли народные методы лечения тугоухости? Может быть, можно попить какие-то травы или лучше использовать капли в уши?

Юлия Павловна Имаева, г. Нижний Новгород

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог.

Улучшаем слух

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ СЛУХА

Уважаемая Юлия Павловна, тугоухость – это полное или частичное снижение способности воспринимать звуки окружающей среды. Часто источником являются недолеченные простуды. После простудных заболеваний могут возникнуть воспаление евстахиевой трубы или неврит (воспаление) слухового нерва, что способно оказать влияние на слух.

Бывает, что проблемы со слухом появляются после приема определенных лекарств. Особенно опасен с этой точки зрения гентамицин и другие антибиотики аминогликозидового ряда. Эти лекарства могут вызывать необратимые нарушения слуха. Другие препараты могут быть причиной обратимых нарушений слуха. К ним относятся некоторые мочегонные средства, ацетилсалициловая кислота, нестероидные противовоспалительные средства.

Тугоухость может появиться и в результате возрастных дегенеративных изменений в организме (старческая тугоухость), а также врожденных дефектов нервов или сосудов. В коже наружного слухового прохода имеются специальные железы, которые выделяют густое липкое содержимое – серу. При узости и извитости слухового прохода или при избыточном образовании серы, когда очищения не происходит, сера «спекается» в плотную пробку, что резко снижает слух.

Люди, которые проживают вблизи аэродромов или оживленных шоссе, подвергаются постоянному интенсивному звуковому воздействию. Если в таких условиях человек проводит длительное время, то постепенно у него может развиться снижение слуха.

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

Зная причины снижения слуха, можно подобрать травы, обладающие противовоспалительным, общеукрепляющим действием. Могут понадобиться и средства для улучшения состояния сосудов. Врачи иногда назначают физиотерапевтические процедуры. Неплохо помогает рефлексотерапия, проводить которую должен специалист. В отдельных, достаточно редких случаях для улучшения слуха может понадобиться хирургическое вмешательство.

Для того чтобы определить, есть ли в ухе серная пробка, обратитесь к лору. Если он обнаружит засорение прохода, то без труда очистит ваше ухо от избытков серы. Самостоятельно делать это лучше не стоит.

ПОЧЕМУ МЫ ПЛОХО СЛЫШИМ

Ухо является символом нашего желания и способности слышать мир и других людей. Когда окружающие звуки перестают нам нравиться, начинают раздражать, сразу же увеличивается вероятность появления проблем со слухом или воспаления в ушах.

Проблемы с ушами оказывают человеку услугу и лишают его источника неприятной информации, не дают ему слышать то, чего ему не хочется слышать. И если у этого человека не получается приспособиться к окружающей обстановке, то слух снижается все больше и больше, вплоть до полной его потери. «Не трогайте меня, я не хочу вас слышать!» – говорит больной человек через свою болезнь. Понижение слуха из-за отита говорит о наличие гнева в душе человека, который и вызвал появление воспаления. Поэтому начинать лечить отит или снижение слуха надо с поиска причины, из-за которой появились проблемы. Чтобы приостановить снижение слуха, ежедневно, 1-2 раза в день (можно и намного чаще) проводите сеансы самовнушения. Примите удобное положение, закройте глаза и произносите вслух или про себя: «Я испытываю любовь ко всему, что слышу, ко всем людям, которых слышу. Я внимательно прислушиваюсь ко всему, что происходит вокруг меня, и радуюсь всему, что слышу. Я и мир едины».

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Для профилактики ухудшения слуха и лечения тугоухости, в том числе после отита, очень хорошо подходит лимон. Для этих целей съедайте по четверти лимона вместе с кожурой 1 рвз в день.
- При шуме в ушах и ухудшении слуха пейте очень горячий отвар травы хмеля по чашке в день. Пвраллельно капайте в ухо по 3–5 капель миндального масла. Если слух ухудшился в обоих ушах, то чередуйте вливвние масла. Один день капайте масло в левое ухо, второй – в правое. Процедуру повторяйте в течение мвсяца, затем сделайте месячный перерыв и повторите курс лечения.
- Купите в аптекв жидкий экстракт элеутерококка и пейте по 25–30 квпель 2–3 раза в день. Посла 18 часов эту трвву не примвняйте, твк как она оказывает бодрящее действие. Это растение улучшвет состояние сосудов, уменьшавт воспалитвльные явления и повышает иммунитет, защищая от частых простуд, отрицательно сказывающихся на слухе.
- 1/2 стакана скорлупы кедровых орвхов залейте стаканом кипятка, настаивайте около часа и процедите. Этот настой пейтв по 1/3 стаканв перед едой. Длительность лечения может быть от 12 до 14 дней.
- 2 ст. л. измельченного лаврового листа залейтв стаканом кипятка и дайте настояться в течвние 1–2 часов. Настой процедите и закапывайте в уши по 3–4 капли 2 разв в день около двух недель.

СОСУДЫ ПОД ЗАЩИТОЙ

Атеросклероз считается возрастной болезнью. Наверное, когда-то было так, но сейчас из-за плохих сосудов все чаще страдает и молодежь. По-моему, всему виной образ жизни. Чуть ли не с младенчества – мало двигаемся, неправильно питаемся. Да еще – что уж греха таить! – курение. Постоянно вижу подростков, дымящих сигаретами во дворе за школой. И это считается нормой. Даже взрослые курящие люди сильно портят свои легкие и сосуды, а уж что говорить про детей!

Конечно, при таком отношении к здоровью сосуды не могут не страдать. А для сравнения вспомните знаменитого П. Брегга, который пропагандировал голодание и основы правильного питания. Ведь у него в 95 лет сосуды были как у сорокалетнего!

Так что мы лишь оправдываемся, связывая атеросклероз с возрастом, и при этом ничего не делаем для сохранения здоровья. Об этом я задумалась еще в предпенсионном возрасте. С тех пор стараюсь ничем и никогда не оправдывать свою собственную лень.

• Каждый день гуляю в парке, проходя в быстром темпе 4–5 километров. В очень плохую погоду позволяю себе маленькое послабление и хожу на километр меньше. Но в солнечные и теплые дни обязательно прохожу все 5 кругов – по километру каждый.

• Чистота сосудов начинается с чистого кишечника. Поэтому мои фавориты среди фруктов – яблоки и апельсины, а из овощей – капуста и морковь. Бывает, делаю смесь «по Бреггу»: перемешиваю натертые яблоки, капусту и морковь и съедаю на завтрак. Это салат-«метелка», который выметает все токсины из кишечника и оздоравливает его слизистую. Ем немного.

• Утром делаю зарядку, потом принимаю контрастный душ и съедаю «брегговский» или какой-нибудь другой салат. Люблю сок грейпфрута или апельсина на завтрак. После этого остается полнейшее ощущение чистоты во всем теле.

• Перед сном минут 15 лежу на колючем коврике – это моя рефлексотерапия. Если днем хочется взбодриться, укладываюсь на коврик минут на 7–10, а когда надо расслабиться, успокоиться, задерживаюсь на иголочках на 17–20 минут. Иногда даже бывает, что засыпаю на них.

• Защиту от стрессов считаю важным моментом в профилактикв атеросклероза. Поэтому стараюсь не принимать близко к сердцу мелкие неприятности. Даже болезнь можно воспринимать философски, как возможность отдохнуть, извлекая ценные уроки.

• Уж если пришлось немного понервничать, то лучшее средство – расслабляющая ванна. Горсть пустырника смешиваю с парой горстей душицы, насыпаю в полотняный мешочек и вешаю его под теплую воду на кран. Пока вода течет, ванна набирается, а травка заваривается. Полежу минут 15–20 – и стресс как рукой снимает. Те же травы пью как чай, когда слишком много отрицательных эмоций. Заливаю 1 ч. л. сбора стаканом кипятка, настаиваю, процеживаю и выпиваю.

Вот, собственно, и вся моя система защиты сосудов. Главное – свежий воздух и движения, простые натуральные продукты и защита от стрессов. Само собой, алкоголя и курения в моей жизни нет. Четверть бокала шампанского в новогоднюю ночь – не в счет.

Дмитриева Светлана Михайловна,
г. Псков

КАШЕЛЬ КУРИЛЬЩИКА

Муж курил по две пачки сигарет в день, а я боролась с его пагубной привычкой, как могла. Но пока он сам не решил, что хочет бросить курить, все было бесполезно. Поводом стал хронический кашель курильщика. Задумайся он об этом хотя бы на десять лет раньше, не пришлось бы столько лечиться от застарелого бронхита.

Работает муж преподавателем в вузе, и постоянные позывы к кашлю стали слишком мешать ему. Но, как говорится, нет худа без добра. Когда под вопросом оказалась работа, научная карьера, он призадумался и сократил количество сигарет. Конечно, в первое время был ужасно раздражительным, сильно нервничал и придирался ко мне по пустякам. Даже на сердце стал жаловаться (то ли на нервной почве, то ли сосуды начали адаптироваться к новому режиму работы). Пришлось его лечить.

• Составляла сбор: 2 части цветков боярышника кроваво-красного, по 1 части сушеных корней валерианы, травы мяты перечной и пустырника. Заливала в термосе 2–3 ст. л. сбора 0,5 л крутого кипятка и настаивала 3–4 часа. Муж принимал по 0,5 стакана процеженного настоя 2–3 раза в день. Он сам чувствовал, когда начинал нервничать, и сразу же наливал себе это снадобье. Пил его и тогда, когда болело сердце.

Боли прошли, и через 3 недели муж смог обходиться без успокаивающих трав. А через месяц совсем отказался от курения. Я была несказанно рада! Но неожиданно его кашель так усилился, что пришлось брать больничный. Участковый врач сказала, что бронхи начали очищаться от смол. Посоветовала попить отхаркивающие, смягчающие кашель средства.

• Смешивала горячее молоко пополам с теплой минеральной водой (наподобие боржоми). Муж принимал смесь 3 раза в день в течение 2 недель. Кашель стал намного мягче, но совсем не прошел.

• Начала варить инжир в молоке. Обычно в моей семье такое средство давали маленьким детям. Но теперь оно пригодилось и большому «ребенку», чтобы не травить измученный организм лекарствами.

• Для поднятия иммунитета и лечения бронхита я каждый день капала в бокал 30 капель аптечной настойки эвкалипта и добавляла четверть стакана остуженной кипяченой воды. Мой больной пил раствор 3 раза в день в течение месяца.

Четыре месяца муж чередовал все эти снадобья, и кашля практически не стало. О курении он даже вспоминать не хочет.

Данина К.Д.,
г. Мурманск

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ

Человек, оказавшийся в беде – а неизлечимая болезнь, я считаю, беда, – должен не только сам вступать в борьбу за жизнь, но и обязан сделать все, чтобы болезнь не передалась детям. Моя мама больна диабетом. Сколько себя помню, мама не расстается со шприцем, делая по несколько уколов инсулина в день. После тридцати лет этот приговор вынесли и мне – диабет II типа. Я живу на таблетках, постоянно нахожусь на учете в поликлинике. Когда обнаружили диабет у меня, моему сыну было три года. И тогда я поняла, что надо любыми средствами остановить эту болезнь на мне, сделать все, чтобы сын остался здоровым. Я начала особенно глубоко изучать все, что касается этой болезни: как лечить, как жить с таким диагнозом и, главное, как предотвратить диабет. Начала я с того, что особенно тщательно стала следить за питанием сына. Всей семье пошло на пользу, что в рационе было много овощей, фруктов, дикорастущих растений, рыбы, соков. Ели все понемногу, но 5-6 раз в день. Перед школой я решила всерьез заняться физической подготовкой сына. Записала его в бассейн, в секцию плавания. Это было началом. И каждый год я следила за тем, чтобы сын рос крепким физически. Однажды меня познакомили с психологом, который занимается тем, что объясняет больным людям психологические аспекты болезни. Он вскрывает причины болезней в зависимости от характера человека, от его отношения к жизни, от понимания собственной позиции в системе отношений.

> Я не один раз беседовала с ним, для себя выяснила, что, с этой точки зрения, диабет чаще бывает у тех людей, кто постоянно рассчитывает не на себя, а на помощь других.

Вывод был простым для меня: поскольку мой сын – верный кандидат в диабетики, я должна была воспитывать в нем самостоятельную личность, которая бы могла всегда в первую очередь самостоятельно справиться с любой проблемой. Это сейчас легко рассказывать. Мне порой приходилось идти вразрез с собственными желаниями, когда я предъявляла не по возрасту жесткие требования к маленькому сыну. Но при каждом удобном случае и я сама, и муж, и бабушка старались показать сыну, как мы все его любим. Когда сыну исполнилось лет двенадцать, я впервые серьезно поговорила с ним, тогда же объяснила, почему ему, как никому другому, нельзя курить и пить алкогольные напитки. Рассказала про себя, про бабушку. Рассказала про все, что ведет к здоровью, а что к болезни. Вместе с сыном, благодаря строгому режиму питания, и я стала чувствовать себя намного лучше, сбросила лишний вес. Мясо, рыба, орехи, фасоль, грибы, разрешенные фрукты – за этим я слежу постоянно. Никаких макарон, сладостей, тортов. Но без всего этого мы все легко обходимся, ведь не зря же распространена фраза, что диабет – это образ жизни, а не болезнь. И действительно, сейчас я уже смело могу сказать, что мой сын – человек вполне самостоятельный, его не напугают никакие трудности в жизни. Ему уже 27 лет, и он совершенно здоров.

Мария Николаевна Вележанина, г. Новгород

ЧТО ДЕЛАТЬ С НАРЫВОМ

Если нарывы образуются часто, это значит, что иммунная система организма ослаблена. Вполне возможно, не хватает определенных витаминов и микроэлементов, и лучше все-таки обследоваться в поликлинике, посоветоваться со специалистами. Но иногда фурункулы образуются и в единичном случае, возможно, из-за нарушения гигиены или после переохлаждения. В этом случае с одним фурункулом можно справиться домашними средствами.

Во-первых, надо дать ему дозреть, ни в коем случае не надо пытаться выдавить нарыв. Это чревато тем, что можно еще больше инфицировать рану, большое заражение – это повод бежать к хирургу. Народная медицина на этот случай располагает простым средством – луком.

Возьмите луковицу, очистите ее от верхнего слоя шелухи и запеките в духовке до мягкости. Затем остудите, разрежьте пополам, в теплом виде приложите половинку печеной луковицы к нарыву и закрепите повязкой. Меняйте повязку до тех пор, пока фурункул полностью не вытечет. Рану обрабатывайте перекисью.

Если не нравится лук, можно сделать аппликацию из гречневой муки и столового уксуса. Поджарьте гречку на сухой сковородке до золотистого цвета, охладите, смелите ее в порошок, смешайте с таким количеством столового уксуса, чтобы получилось тесто. Накладывайте его в виде аппликаций 2 раза в сутки. Нарыв быстро заживет.

Галина Николаевна Садыкова, г. Курган

ЗАБОТЬТЕСЬ О ВЕНАХ

У моей мамы ярко выраженная склонность к варикозному расширению вен на ногах. Действительно, голень и лодыжки все в прожилках. Но в таком состоянии они у нее уже много лет. Мама объясняет это только тем, что постоянно что-нибудь да делает, чтобы укреплять вены. Говорит, что без этого уже давно бы ноги были все в узлах. Мама считает, что одним из лучших средств для укрепления вен и профилактики варикоза является специальный напиток.

Разотрите в порошок мускатный орех, 1/2 ч. л. порошка залейте 1 стаканом кипятка, добавьте 1 ст. л. меда, дайте напитку настояться минут 10–15. Пейте напиток по полстакана за 1 час до завтрака и через 2 часа после ужина.

Все дело в том, что мускатный орех обладает очень сильным стимулирующим и тонизирующим действием. Он даже укрепляет память, нервную систему, положительно воздействует при лечении сердечных болезней. Он входит в состав иммуноукрепляющих сборов. В малых дозах – хорошее успокаивающее средство, отлично расслабляет и вызывает сон. Мускатный цвет является тонизирующим средством.

Эффективен он и при лечении простудных заболеваний. Но дозу превышать ни в коем случае нельзя, потому что мускатный орех из лекарства может превратиться в яд.

Людмила Александрова, г. Ульяновск

ЯЧМЕНЬ НА ГЛАЗУ

Я и не знала, что ячмень – это гнойное воспаление волосяного мешочка ресницы. Думала, что он бывает, когда человек простужается. Я всегда сама лечу эту напасть. Главное при этом – сухое тепло. Можно в качестве источника такого тепла использовать сваренное вкрутую яйцо. А я использую для лечения все, что в доме находится.

Например, насыпаю в чистую сухую сковороду льняное семя, разогреваю его, насколько зто возможно, ссыпаю в салфетку, завязываю узлом и осторожно прикладываю к веку.

Гораздо быстрее лечение пойдет, если сухое льняное семя чередовать с компрессом из домашней простокваши. Чистую марлевую салфеточку надо просто смочить в свежей домашней простокваше и приложить к ячменю на 10-15 минут. С этой же целью можно использовать и настой из листа алоэ. Для этого средний лист алоэ промойте, обсушите полотенцем, измельчите (лучше всего при помощи пластикового ножа) и залейте стаканом теплой кипяченой воды. Настаивайте не менее 8 часов, процедите. Но всегда влажные процедуры лучше чередовать с сухим теплом и им заканчивать процедуры. Повторять несколько раз в день и тогда за два-три дня нарыв полностью исчезает. И главное – не трите глаза руками.

Надежда Федорова, г. Кыштым

УСЛАДА ДЛЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Хронический холецистит – болезнь непростая, поскольку иногда приступы боли возникают на фоне диеты. Спровоцировать его могут не только жирная пища, но и стресс. Но я знаю, как можно более-менее обезопасить себя и даже несколько улучшить состояние желчных протоков, желчного пузыря и печени. Надо приготовить смесь по старинному знахарскому рецепту.

Возьмите 1 кг натурального меда, 200 мл оливкового масла и 4 лимона. Лимоны измельчите в блендере или на мясорубке вместе с кожурой, затем перемешайте все ингредиенты, сложите в стеклянную банку, храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. л. три раза в день за полчаса до еды.

В идеале хорошо бы несколько месяцев принимать эту смесь, чтобы избавиться от воспалительных процессов и спазмов в желчном пузыре. Еще лучше – целый год практически все время принимать ее, но с небольшими, дней в десять перерывами. Несмотря на простоту и доступность, рецепт действует очень хорошо. А при соответствующей диете и здоровом образе жизни болезнь сходит на нет.

Раиса Юрьевна Исакова, г. Псков

ГДЕ-НИБУДЬ ЕЩЕ ИГРАЮТ В ШАХМАТЫ?

Минувшим летом я наконец-то осуществила свою давнюю мечту и побывала в Санкт-Петербурге. Это город моей мечты, город-легенда. Всегда хотелось ощутить его атмосферу, побывать в тех местах, о которых читала в книгах. Съездить туда не удавалось много лет, зато уж летом я «дорвалась».

Однажды в садике возле дома, в котором меня гостеприимно приютили знакомые, я увидела группу пожилых мужчин. Они расположились на лавочках и играли в шахматы. Смотреть на них было занятно. Я очень удивилась! Думала, что такая традиция уже давно ушла в прошлое. Сразу вспомнилось, как в дни моей юности почти в каждом дворе люди вечерами вместе проводили досуг. Кто-то играл в шахматы, кто-то «забивал козла» в домино. А молодежь обычно играла



в волейбол на площадке, специально отгороженной проволочной сеткой. Летом, конечно, чаще можно было увидеть такое. Но и зимой не только дети выходили на улицу поиграть в дворовый хоккей. Многие катались на лыжах, независимо от возраста. Кстати, раньше сами жильцы с помощью дворников заливали катки, горки. Для своих же детей старались!

Да, когда-то люди охотно общались с соседями, знали друг друга. Может, еще и поэтому так не хулиганили во дворах – не ломали качели, не нарушали порядок. Сегодня редко увидишь такое, поэтому шахматисты меня и удивили. Конечно, я могу ошибаться. Возможно, где-то еще традиции общения живут до сих пор. Но в основном люди мелькают, пробегая мимо, и никто никого не знает, никто никому не интересен. Не до шахмат... Может, еще и поэтому стало так много одиноких стариков? Так давайте знакомиться, общаться! Вместе легче и в горе, и в радости.

Лариса Сергеевна Худякова, г. Оренбург

Дорогие читатели! Если у вас есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

По статистике, около 90% пожилых мужчин болеют аденомой предстательной железы. Мы хотим рассказать, что нужно сделать, чтобы избежать аденомы и задержать рост имеющейся – иногда она может и рассосаться. Наши многочисленные родственники не болели и не болеют аденомой, если соблюдают нижеперечисленные правила.

Аденому легче предупредить, чем лечить

ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Все наши родственники часто ели свеклу в любом виде, а все лето каждый день – овощной суп с листьями и черешками свеклы, часто в супы добавляли щавель и крапиву. О пользе свеклы написано много. Она, особенно листья, богата витаминами, минералами. При термообработке в ней сохраняются почти все вещества. Но надо помнить, что свекла накапливает много нитратов и пестицидов под кожурой и на верхушке (там, не растут листья). Поэтому перед приготовлением надо почистить и срезать верхушку. Свежий сок должен постоять 3 часа в открытой посуде, тогда можно его употреблять.

Так же мужчинам полезны зеленый лук и укроп, их надо есть все лето, а зимой можно зеленый лук выращивать на окне. В зеленых листьях содержится хлорофилл. Он улучшает обмен веществ, имеет антираковое и ранозаживляющее свойства, повышает тонус кишечника и мочевого пузыря, улучшает кровь.

Употребляли наши мужчины, не болевшие аденомой, мед и пыльцу. Пчел держали из поколения в поколение. Это был настоящий мед! Не передать словами его вкус и аромат.

Каждый день на столе была капуста.

Из лесных ягод мужчины употребляли больше всего чернику, из садовых – клубнику и смородину, а эти три ягоды, как известно, лечат все.

И, конечно, на столе было коровье или козье молоко и продукты из него.

Это все поддерживает иммунитет на высоком уровне, и поэтому болезни не развиваются в организме.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

1. Применять все вышеперечисленное.

2. На ночь протирать настойкой прополиса промежность и над лобком, а утром смыть, смочив ткань в горячей воде.

3. Делать солевые горячие повязки на низ живота, крестец и промежность на 3 часа 1-2 раза в день или на ночь. Один день накладывать повязку на промежность и низ живота, над лобком (волос сбрить), а другой день на промежность и крестец. Раствор соли готовить их расчета 1 ч. л. без верха соли на 100 г воды. Х/б ткань в 5-6 слоев смочить в растворе, слегка отжать, наложить на нужное место и плотно (но не очень туго) прибинтовать. Целлофан не накладывать. После снятия повязки кожу обмыть. Курс – 2 недели.

4. Приготовить два сбора трав. Первый: семя фенхеля, ягоды шиповника, трава и корень чернобыльника (полынь не горькая), листья и цветки тысячелистника, трава горца птичьего (спорыша), лист брусники, мята перечная, трава грушанки. Второй: листья и семя укропа, семя тмина, трава ромашки, цветки календулы, лист и корень одуванчика, подорожник, зверобой, лист березы, трава зимолюбки. Все травы хорошо измельчить по отдельности. Взять по 1 ст. л. трав первого сбора, перемешать и закрыть в пол-литровой банке. То же сделать и со вторым сбором. Взять 1 ч. л. смеси без горки, залить 200 г кипятка. Выпить за 3 раза за 10 минут до еды в теплом виде. 4 дня пить один сбор, 3 дня перерыв, 4 дня другой, 3 дня перерыв. Лучше начинать с понедельника, чтобы не запутаться. Оба сбора пить 1-2 месяца и наблюдать, есть ли улучшение.

Все указанные в этой статье настои хранятся в холодильнике двое суток, но лучше заваривать каждое утро свежий.

5. Хорошо помогает компресс из глины. На теплой воде замесить небольшую лепешку из глины, завернуть в х/б ткань и положить на больное место. Если будет сильно тянуть или дергать, то глины надо брать поменьше. После снятия кожу обмыть. Через 3-5 дней после этих процедур исчезает боль, через 3-5 месяцев у некоторых восстанавливается потенция. Компресс делать через день или 4-5 дней, а потом 2-3 дня перерыв. Каждый раз брать новый кусочек глины. Хранить ее в стеклянной, деревянной или эмалированной таре.

6. Взять по 1 ч. л. тертой моркови, свеклы, капусты, картофеля, сок слегка отжать, смесь подогреть на сковородке, чтобы было теплым, быстро завернуть в ткань и положить на лобок на 2-3 часа или на ночь.

7. Хорошо выращивать на подоконнике каланхоэ Дегремона (размножается детками) и перистое. Съедать 2-3 раза в день натощак за 10 минут до еды по кусочку листа (примерно 2х2 см). Курс : 1 месяц 4 дня есть, 2-3 дня перерыв. Жевать медленно, может слегка онеметь язык, минут через 15 все приходит в норму.

8. Мужчинам полезно выполнять упражнения, улучшающие кровообращение в органах малого таза. Например, «велосипедик», «качалка» (обхватив колени руками и оторвав голову от пола), «ножницы» и т. д. Лежа на левом и правом боку по 10 раз втягивать и выпучивать живот, потом отводить ногу далеко назад и вперед вверх. Так же полезно раз по 5 втягивать промежность и расслаблять в любое время в любом месте несколько раз в день.

Адрес: Васильевым,
210027, г. Витебск,
пр. Черняховского, д. 26, кв. 23.
Тел. 8-0212-25-80-79

ВАЖНО ЗНАТЬ

Все вышеприведенные рецепты обладают противовоспалительным, обезболивающим, рассасывающим действием, восстанавливают клетки, улучшают обмен веществ. Курсы можно повторять с перерывами в 20-30 дней, если не помогло. Одновременно можно проводить 2-3 вида лечения: пить настой трав, есть мед и пыльцу (по горошинке 1-2 раза в день), делать компрессы. Важно знать то, что прием алкоголя при аденоме может привести к полной задержке мочи. Алкоголь и никотин сужают сосуды и страдают все органы, в том числе и простата. Если мужчина не может удовлетворить свое желание, то систематическое подавление сексуального механизма сначала ведет к уменьшению потенции, а затем к аденоме простаты и в конце концов к раку. Здоровья всем!

СПАСЕТ ЛИ ЗРЕНИЕ МОРКОВКА?

«Я почти каждый день ем морковь, причем со своего огорода. Летом собираю и запасаю чернику. Но почему-то зрение все равно становится хуже… вот в сумерках уже почти ничего не вижу. Что делать?»

Полина Силантьева, Калужская обл.

Если бы все проблемы со зрением решались ягодами и морковкой! Конечно, дары природы не всесильны, хотя и безусловно полезны. Морковь богата бета-каротином, из которого потом образуется витамин А, черника – антоцианами – веществами, укрепляющими стенки глазных сосудов.

Но если говорить о «диете для глез», то в вашем варианте не хватает еще одного крейне ценного вещества – лютеина, который защищает глаза от повреждающих сетчатку световых лучей.

ЧЕМ ОПАСЕН СВЕТ

Световые лучи – один из основных врагов зрения. Проникая в глаз, они повреждают сетчатку, уничтожают «палочки» и «колбочки», благодаря которым мы и видим днем и ночью.

В результате развивается возрастная макулодистрофия, ведущая к частичной или полной потере зрения.

Причем вреден любой свет – и обычный дневной, и искусственный, который льется из люстр, экранов телевизоров и компьютерных мониторов, даже от уличных фонарей.

ЗАЩИТНИК ГЛАЗ

Конечно же, природа предусмотреле защиту и создала антиоксиданты – особые вещества, противостоящие повреждающему действию светового излучения. Многие из них не вырабатываются в организме, а поступают только из пищи. Для глаз самый главный из них – **лютеин**. Большинству из нас его не хватает, потому что расходуется лютеина очень много. Световая нагрузка не современного человека возросла, а природой не было предусмотрено освещение жилищ и улиц по ночам, и хобби миллионов – телевизоры и компьютеры.

ВОЛШЕБНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Получить лютеина столько, чтобы его хватало на компенсацию всей световой нагрузки не глеза, из пищи невозможно. Поэтому учеными 7 лет назад разработано специальное **комплексное средство для защиты зрения «Лютеин-комплекс»**. Он содержит и тщательно рассчитанные дозы лютеина, и массу других необходимых зрению витаминов.

Запомните это незвание, ведь в **«Лютеин-комплексе»** используется особенный швейцарский лютеин, который усваивается гораздо более эффективно! Швейцарская технология, по которой изготовлено это доступное по цене средство, позволяет, кроме того, предохранить таблетки от воздействия внешних резрушительных факторов, обеспечивая сохранность средстве на протяжении всего срока годности.

Принимая таблетку **«Лютеин-комплекса»**, вы можете быть не 100% уверены, что лютеин начнет немедленно реботать на благо ваших глез.

Многочисленные исследования, проведенные на базе ведущих клиник Российской Фадерации, позволили компании «Экомир», производителю **«Лютеин-комплекса»**, удостоиться в 2008 году звения лауреата Национальной премии «Идея здоровья» в номинации «Герантия эффективности».

Громкие звания, конечно, хорошо. Но гораздо больше говорит о продукте общественное доверие – нас, потребителей: вот уже шесть лет «ЛЮТЕИН-КОМПЛЕКС» – средство с лютеином № 1 в аптеках России. (ссылка вниз) А несколько лет назад, совместно с кафедрой глазных болезней педиатрического факультета РГМУ, была создана формула и для школьников – «ЛЮТЕИН-КОМПЛЕКС ДЕТСКИЙ».

*- В сегменте лютеинсодержащих средств по данным DSM- group за 2004 - 2009 гг.

Продается только в аптеках



СГР№ 77.99.23.3.У.10110.10.09 от 29.10.2009

БАД. Не являются лекарственными средствами. Перед применением изучите инструкцию.

ЭКОМИР®
www.ekomir.ru

Лауреат Национальной премии «Идея здоровья–2010» в номинации «Доверие потребителей»

8-800-200-8000
Информационная линия
(звонок по России бесплатный)

Суставы могут не стареть

«Кто ходит утром на четырёх ногах, днём на двух, а вечером – на трёх?» Ответ на загадку давно известен: человек. А ведь отгадка эта, по сути, неверна – совсем необязательно в старости «ходить на трёх».



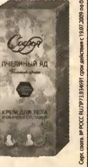
Ученые давно установили причины суставных проблем и пришли к выводу: ничто не может так эффективно предотвратить старение сустава, как хорошее кровоснабжение околосуставных тканей. Ведь суставы своих кровеносных сосудов не имеют, всё жизнеобеспечение происходит за счёт близлежащих артерий и капилляров.

Для поддержания кровоснабжения суставов природа создала уникальное по эффективности средство – пчелиный яд. Он мгновенно улучшает кровоток, активизирует обмен веществ, действует как природное обезболивающее и противовоспалительное. Одновременно пчелиный яд снабжает суставы высококалорийным «питанием»: аминокислотами, микроэлементами, витаминами.

Подставлять свои суставы под пчелиное жало сегодня совсем необязательно.

Есть гораздо более доступное и приятное средство – знаменитый крем СОФЬЯ с пчелиным ядом.

Действие пчелиного яда в креме СОФЬЯ усилено экстрактами и маслами 15 лекарственных растений, дополнено природным биостимулятором мумиё и коллагеном – строительным материал для обновления хряща и связок. С такой защитой возраст суставам не страшен!



Спрашивайте в аптеках.

Серт. соотв. № РОСС RU.ПР73.В34691 срок действия с 19.07.2009 по 08.07.2012 г.

Синдром

Это заболевание, не опасное для жизни, но мучительное, в последние десятилетия широко распространилось по всему миру. Сегодня синдром сухого глаза встречается практически у каждого третьего, кто пришел на прием к офтальмологу. Что же это за болезнь, откуда она берется и как бороться со зловредным синдромом, доставляющим немало страданий? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-бактериолог высшей категории, зав. бактериологической лабораторией городской больницы г. Красноярска Г.Т. ЭРИКСОН.

– Галина Тимофеевна, много ли людей страдает синдромом сухого глаза и когда узнали об этой болезни?

– Синдром сухого глаза в офтальмологии официально называется «сухой кератоконъюнктивит». Это заболевание сравнительно молодое – сам термин был введен в медицину лишь в 1933 году. Но если в 1995 году синдром сухого глаза (ССГ) был выявлен у 2% населения в мире, то всего через десять лет доля взрослых людей, страдающих им, составляла в разных странах от 5 до 63%. В одних только США в 2004 году выявили более 20 миллионов людей, страдающих ССГ.

Была обнаружена также явная зависимость заболеваемости синдромом сухого глаза от возраста. Так, в возрастной группе до 40 лет это заболевание определялось у 12% пациентов, а в группе старше 50 лет – более чем у 67% пациентов.

– На что жалуются люди с синдромом сухого глаза?

– Врачи-офтальмологи выделяют 3 степени тяжести ССГ, которые, если болезнь не лечить, следуют друг за другом. При легкой степени ССГ человек время от времени жалуется на ощущение инородного тела в глазу, песка, сухости глаз под действием каких-то неблагоприятных факторов. При средней степени неприятные симптомы сохраняются длительное время. Иногда они усиливаются, возникает чувство жжения, покраснение и боль, которые остаются, даже когда внешний неблагоприятный фактор уже перестал действовать. А при тяжелой степени синдрома помимо постоянных симптомов, связанных с недостаточной выработкой слезы, появляются заметные изменения роговицы и конъюнктивы. Сам глаз теряет естественный блеск и становится тусклым, часто возникают отеки и покраснение. На роговице в результате нарушения состава слезной пленки могут появляться микроэрозии. Если же болезнь не лечить, роговица может утратить прозрачность, и тогда появляется риск снижения зрения и даже слепоты.

– В чем же суть этого необычного заболевания?

– Для ответа на этот вопрос нам не обойтись без элементарных знаний анатомии глаза и процесса слезообразования. То, что мы называем глазом – это лишь часть зрительного анализатора, куда входят еще проводящие зрительные пути и зрительный центр в затылочных долях головного мозга. Собственно глаз включает в себя глазное яблоко, защитный аппарат (веки и глазница) и придаточный аппарат (к нему относятся слезные железы и глазодвигательные мышцы).

В свою очередь глазное яблоко состоит из трех оболочек. Наружной оболочкой служит непрозрачная роговица, которая в передней части глаза переходит в прозрачную радужку. Под ней расположены средняя оболочка – сосудистая и внутренняя – сетчатка глаза. Но для нашей темы важна только роговица. Слезы увлажняют поверхность роговицы и смывают попадающие на нее посторонние частицы.

– Из чего состоят слезы? Это ведь не совсем вода?

– Вы правы: прозрачная жидкость, вытекающая из глаз, – это не просто вода. Это слезная пленка, которая постоянно вырабатывается и постоянно удаляется с поверхности глаза. Каждую минуту слезная пленка обновляет свой состав на 15%. Она состоит из трех слоев: жирового, водного и слизистого. Для полноценности слезной пленки и поддержания нормального зрения надо, чтобы каждый из слезных слоев образовывался правильно. Нарушение в любом из них может привести не только к серьезным изменениям в роговице и слизистой оболочке (конъюнктиве) глаза, но даже к потере зрения.

Наружный, жировой слой помогает слезинке растекаться по всей поверхности глаза, предотвращает испарение слез, ведущее к сухости роговицы, и позволяет нам видеть изображения предметов четко.

Жидкостный слой – это и есть собственно слеза. В нем содержатся все необходимые для роговицы питательные вещества, а также бактерицидные компоненты, которые защищают глаза от попадающих в них микробов. А самый нижний, слизистый слой пленки прилегает к глазу и удерживает слезу на поверхности роговицы, чтобы она не высыхала.

– Если слез не хватает – это плохо. Но когда глаза слезятся – хорошо?

– Не все так просто. Действительно, чтобы устранить сухость роговицы, слезные железы начинают секретировать большее количество слез. Но на фоне избыточной выработки слезы происходит нарушение ее состава, а это делает невозможным формирование устойчивой слезной пленки, полноценно выполняющей свои функции. Поэтому слезящиеся глаза, как ни странно, могут быть симптомом сухости глаз.

– Отчего же возникает недостаточная увлажненность роговицы глаза?

– Причин у этого явления – множество, но все их можно разделить на две основные группы.

Первая группа причин – внутренние, связанные с недостаточной выработкой слезной пленки или с нарушением структуры любого из ее слоев. Ко второй группе относятся причины внешние, то есть воздействие на слезную пленку внешних факторов, увеличивающих скорость испарения слезной жидкости с поверхности роговицы.

Недостаточность выработки слезы или нарушение ее качества наблюдается при органических поражениях или аномалиях слезных желез, а также при заболеваниях периферической нервной системы, когда нарушена иннервация слезных желез, и при ожогах глаз, от которых образовались рубцы. Но органические поражения слезных желез встречаются крайне редко – примерно в 1% случаев заболевания синдромом сухого глаза.

сухого глаза



– А все остальные случаи?

– Есть много других заболеваний. Например, воспалительные заболевания глаз – конъюнктивиты, кератиты, воспаления век и слезных мешочков. Нередко к функциональным изменениям в слезных железах приводят гормональные нарушения – менопауза и постменопауза, сахарный диабет, тиреотоксикоз.

А еще недостаточная выработка слезной жидкости может быть результатом побочного действия некоторых лекарств при их длительном использовании. К ним относятся бета-блокаторы, лекарства для снижения артериального давления, некоторые антидепрессанты, анальгетики, антигистаминные препараты, лекарства от болезни Паркинсона, противозачаточные таблетки, даже глазные капли от покраснения глаз. Поэтому если у вас сухость глаз, вам такие капли противопоказаны. Бывают и механические причины...

– Какие, например?

– Скажем, постоянное ношение контактных линз – а они впитывают слезную пленку, или их непереносимость. Линзы нельзя носить более 6 часов, тем более спать в них. Нельзя в линзах ехать на море, нельзя купаться, нельзя загорать. Только представьте, что под линзу попала песчинка! Она за 5 минут сделает такую язву на радужке глаза, что потом придется долго эту язву лечить. Линзы можно использовать только в идеально чистом помещении. И все равно длительное их ношение часто приводит к нарушению слезообразования.

Вред глазам и слезной пленке наносят также табачный дым, некоторые косметологические процедуры, частое плавание в хлорированной воде, жаркий и ветреный климат, сухой воздух в квартирах и офисах, постоянно работающий кондиционер, синтетические отделочные материалы комнат, пластиковые окна, препятствующие вентиляции, и т.д.

– Влияет ли как-нибудь наше питание?

– Конечно! Когда нарушается состав слезной жидкости, устойчивая слезная пленка образоваться не может. А от чего зависит этот состав? От питания. По последним данным, одну из главных ролей в развитии синдрома сухого глаза играет недостаток в пище омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, от которых зависит образование жирового слоя слезной пленки. Когда же их достаточно, риск заболевания снижается более чем в 20 раз!

Чтобы получить нужное количество омега-3 жирных кислот, врачи рекомендуют 4-5 раз в неделю употреблять блюда из семги и прочей морской жирной рыбы. Или включать в ежедневный рацион БАДы с омега-3 жирными кислотами.

Еще нужны микроэлементы, особенно цинк, и витамины, прежде всего витамин А, участвующий в формировании слизистого слоя слезной пленки. Лучшими источниками бета-каротина (провитамина А) являются морковь и черника. Необходимы для глаз лютеин (в наибольшем количестве этот каротиноид содержат шпинат, тыква, горошек) и растительный антиоксидант ресвератрол, обнаруженный в красном вине. Их тоже можно применять в виде БАДов.

– Есть ли еще какие-то специфические продукты, облегчающие синдром сухого глаза?

– Одной из причин заболевания является нарушение водного слоя. А за увлажнение глазной поверхности отвечает особое вещество – гиалуроновая кислота, синтезируемая роговицей. Она всегда содержится в водном слое слезной пленки. По сути гиалуроновая кислота – это особый белок, который обладает «эффектом памперса»: одна его молекула способна удерживать внутри клеток до 1000 молекул воды. Именно гиалуроновая кислота поддерживает увлажненность всех клеток и тканей организма. Однако с возрастом у нас выработка гиалуроновой кислоты падает, к тому же ее разрушают многие факторы внешней среды. А получить это вещество с пищей нельзя. Гиалуроновую кислоту используют как основу слезозаменителей («искусственных слез») для уменьшения неприятных ощущений в глазах при сухости роговицы. Более эффективны препараты гиалуроновой кислоты для приема внутрь. Но в любом случае эти и другие препараты назначают, чтобы компенсировать недостаточность водного слоя слезной пленки, и применяют при условии, что жировой и слизистый слои – в порядке.

– Может ли стать причиной синдрома сухого глаза чрезмерное напряжение зрения?

– Да, высокие зрительные нагрузки, особенно длительная работа за компьютером или продолжительный просмотр телепередач, являются причиной так называемого компьютерного зрительного синдрома. Это разновидность синдрома сухого глаза, где главную роль играет воздействие компьютера на выработку слезной жидкости и испарение слезной пленки с поверхности роговицы. Компьютер стал неотъемлемой частью жизни современного человека. Но при нарушении правил его использования он наносит большой вред зрению и здоровью в целом.

– Что это за правила?

– Их много, перечислю самые основные. Монитор должен находиться от глаз на расстоянии не менее 50 см, и так, чтобы середина экрана была немного ниже уровня глаз. Текст, в который вы смотрите при компьютерном наборе, надо располагать рядом с экраном, чтобы свести к минимуму движения головы и глаз и избежать постоянных изменений фокусировки глаза.

Помещение для работы должно быть хорошо освещено, чтобы свет не падал ни прямо на экран, ни в глаза работающему. Но главное – это профилактика утомления при работе за компьютером. Каждые 45 минут необходимо делать перерыв для активного отдыха. Сделайте легкую гимнастику, массаж плечевого пояса и рук, расслабьте глазные мышцы. Самый простой вариант релаксации глаз – перевести взгляд на отдаленные предметы, например, посмотреть в окно.

Беседовал Александр Герц

Как помочь щитовидке

У меня проблемы со щитовидной железой – диффузно-узловой зоб. Я часто без причины раздражаюсь, нервничаю. Врач говорит, что это на меня так действуют гормоны, вырабатываемые щитовидкой. Есть ли связь между гормонами и моей нервозностью и как с этим справиться?

Назарова А.И., г. Москва

Заболевания щитовидной железы всегда связаны с тем, что человек позволяет себе избыточную реакцию на события, происходящие вокруг него. Такой способ реагирования на жизнь складывается, как правило, в детстве или подростковом возрасте. На самом деле вашему организму такая реакция не нужна, но щитовидная железа идет навстречу вашим эмоциям, пытаясь выработать как можно больше гормонов, которые и обеспечивают такую реакцию. Начинают увеличиваться от избыточной нагрузки определенные участки щитовидной железы – так образуются узелки.

Самое главное, что вы можете сделать для себя, – это заставить себя не так бурно реагировать на жизнь. Но это очень трудная работа, поскольку привычка становится, как говорят, второй натурой, и отказываться от нее очень сложно. Хочется выпить лекарство, от которого сразу бы стало легче, и все. Но так не получится. Может стать только на время легче, а потом все вернется на круги своя. Умение держать свои эмоции под контролем будет важнейшим условием выздоровления. Больные, у которых проблемы со щитовидной железой, демонстрируют замечательный эффект выздоровления после того, как они осознают важность контроля над своими эмоциями. Именно в этой патологии существует прямая и очень ощутимая связь эмоций и здоровья.

Если вы сумеете это осознать, то от одного этого вам станет легче. Дальше надо переходить к формированию позитивных реакций на жизненные коллизии. Это делается несколькими способами.

Первое – вы начинаете проговаривать: «Теперь я строю новую жизнь по правилам, которые полностью удовлетворяют меня. Я нахожусь в центре жизни. Я одобряю себя и все, что вижу вокруг». Проговаривать это надо по многу раз, чтобы забивать себе в подсознание позитивные установки, вытесняя ими вредные для вашего здоровья мыслеформы.

Второе – как только вы почувствуете, что появилось беспричинное внутреннее раздражение, надо сразу сказать своей щитовидной железе: «Заткнись немедленно!» Говорить это лучше вслух, твердо и очень решительным голосом, без всякого смеха. Если вы понаблюдаете внимательно за собой какое-то время, то научитесь понимать, когда ваша щитовидка начинает идти вразнос. Только вы знаете, как начинает вибрировать весь ваш организм при избыточном выбросе теригормона в кровь. Отслеживайте эти моменты и старайтесь остановить их.

Также хорошо попить успокоительный сбор трав, в который входят шишки хмеля, пустырник, душица, заманиха (она особенно важна при болезнях щитовидки). Смешать все эти травы в равных пропорциях и 1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка. Через полчаса процедить и пить по полстакана утром и вечером.

Улучшить зрение можно

У меня плохое зрение (миопия). Сейчас ношу линзы. Мы с мамой делали настои для глаз, лечили их разными препаратами, но никаких заметных улучшений я не ощутил. Слышал, что существуют психологические способы улучшения зрения. Расскажите о них, пожалуйста.

Чижов В.А., г. Псков

К сожалению, для улучшения зрения нет лекарств, но вылечить миопию все-таки можно. Существуют интересные методики улучшения зрения, которые включают в себя такой важный элемент лечения, как работа с подсознанием. Они рассчитаны на то, чтобы заставить человека открыто смотреть жизни в глаза. Считается, что миопия, или близорукость, всегда свидетельствует о том, что человек в своей жизни от чего-то отгораживается, и происходит это на глубинном, подсознательном уровне. Это может быть связано с любыми событиями в прошлом или настоящем. В результате зрение рассеивается, чтобы окружающее не давило так явно. Иногда этому процессу может способствовать и следующая причина. Если в семье кто-то носит очки, а ребенок очень любит этого человека, происходит неосознанное внутреннее программирование: ребенок хочет быть похожим на этого человека и перенимает подсознательно и его проблему со зрением.

Храп – это болезнь

Вот уже на протяжении 6-7 лет я страдаю болезнью, которая называется храп. Это действительно болезнь. Я плохо сплю, 5-6 раз просыпаюсь за ночь сам. А каково приходится моим близким – они, наверное, страдают от этого еще больше. Может, есть какие-то способы, которые могут мне помочь? Я знаю, многие храпят, думая, что это пустяк.

Педыка А.Н., Краснодарский край

Действительно, многие люди с возрастом начинают храпеть. Эту проблему пытаются решить во всем мире, но пока надежного простого средства не придумали. Но...

Если разобраться с психологическими причинами, вызывающими храп, то получается, что храпеть человек начинает тогда, когда он упорно не желает расставаться с устаревшими стереотипами. Именно по этой причине храп все сильнее начинает проявляться с возрастом. Поэтому, если начать смотреть на жизнь как на интересный процесс, который приносит все новое и свежее, если перестать грустить о прошедшем и считать, что раньше все было лучше, то храп может начать проходить. Можно попробовать проговаривать следующие слова: «Я предаю забвению все то в моей жизни, что не похоже на любовь и радость. Я перехожу от прошлого к новому, свежему, жизненному». Эти слова нужно проговаривать в день не меньше восьми раз, но чем больше их проговариваешь, тем лучше. Слова нужно проговаривать вслух, еще лучше, если в эти слова вкладывать чувства, то есть проговаривать их выразительно. В таком случае эффект наступает скорее. Это простое средство, оно не требует денег. Просто нужно немного времени и чуточку усердия. Нам было бы интересно узнать, каким будет результат у тех людей, кто воспользуется этим средством.



Дорогие друзья!
Вы не забыли оформить подписку на любимую газету **«Лечебные письма»?**

Подписываясь на **«Лечебные письма»** и становясь постоянными читателями, вы поддерживаете газету.

Подписка – это гарантия того, что вы всегда получите все номера газеты вовремя и по стабильной цене.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2011 ГОДА

1. По каталогу «Почта России»:
99599 – на полгода и менее.

2. По каталогу «Пресса России»:
82882 – на полгода и менее.

Внимание!
Для пенсионеров существует льготная подписка!
Подписной индекс – **44197**.
Требуйте информацию на почте!

Спасибо, что Вы подписались на нашу газету!

ФСП-1

Почта России

АБОНЕМЕНТ на газету / ~~журнал~~ ________ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»

Количество комплектов ____

на 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ________ (почтовый индекс) ________ (адрес)

Кому ________ (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | Место | Литер

на газету / ~~журнал~~ ________ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»
(наименование издания)

Стоимость	подписки	______руб.______коп.	Количество комплектов	
	переадресовки	______руб.______коп.		

на 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ________ (почтовый индекс) ________ (адрес)

Кому ________ (фамилия, инициалы)

Дома тепло

Мне 63 года, вдова, живу одна, без материальных и жилищных проблем. Не хочется сдаваться и думать, что все закончилось. Надежда умирает последней. Очень хочу найти мужчину на всю оставшуюся жизнь, чтобы пожить вместе без пьянок, драк, без хамства и унизительной жадности. Мы уже по возрасту это заслужили. Ценю порядочность, умею быть благодарной. Живу в маленьком курортном городе. Дома тепло. Хочу поделиться теплом с достойным мужчиной. Мой рост 170 см, не толстая. Из мест заключения мне писать не надо.

Адрес: Татьяне Андреевне, 658839, Алтайский край, г. Яровое-2, а/я 29

Болезнь и полное одиночество

Мне 27 лет, инвалид 2-й группы (онкозаболевание). Нет ни друзей, ни подруг, полное одиночество. Я очень люблю готовить, работать в огороде. Люблю цветы, животных, увлекаюсь вышиванием. Вот хотелось бы найти друзей по переписке, которым так же одиноко, как и мне.

Адрес: Ложечниковой Ирине, 241030, г. Брянск, Бежицкий р-н, ул. Цурюпы, д. 115. Тел. 8-952-966-86-65 (только для смс)

Не с кем чаю попить...

Вдова, 69 лет, пенсионерка, инвалид 2-й группы, не работаю. Стареть не собираюсь. Зимой люблю ходить в театры, музеи, летом – ездить на экскурсии. Люблю выращивать цветы и овощи, но дачу продала. Одной трудно справляться с огородом – болит спина, скачет давление. Болезням поддаваться не хочу. Но нет спутника жизни или подруги, чтобы вместе победить одиночество. Не с кем даже чаю попить, поговорить. Хочу встретить одинокого человека, простого, надежного, заботливого. Если пьющего, то в меру. Даже если ничего не получится, останемся друзьями, будем переписываться, общаться по телефону, иногда встречаться.

Адрес: Поповой Людмиле, 196244, г. Санкт-Петербург, пр. Космонавтов, д. 32-2, кв. 207

Остаток лет – в согласии

Отставник, 71 год, рост 182 см, без вредных привычек, надежный, спокойный. Хочу найти свою вторую половинку, приятную внешне и красивую душой, близкую по возрасту. Женщину неприхотливую, без вредных привычек, желательно знакомую с сельской жизнью и согласную жить у меня. В женщине ценю надежность, доброту, заботу и милосердие.

Очень жду встречи с той, с которой мы смогли бы дожить остаток своих лет в согласии и заботе друг о друге.

Адрес: Крутияну Михаилу Н., 140140, Московская обл., п. Удельная, 1-й Южный тупик, д. 7, кв. 2. Тел. 8-915-267-83-29

В горести и радости

Вдова, 70 лет, живу в своем доме. Нужен хозяин, муж, отец. Хотя дети взрослые, но сыну нужны советы старшего товарища по строительству. А мне нужны забота, поддержка в горести и радости, в болезни и здравии. Может быть, где-то есть человек из сельской местности без жилья, который страдает от одиночества.

Адрес: Добровольской Людмиле Григорьевне, 187322, Ленинградская обл., Кировский р-н, п. Синявино-2. Тел. 8-911-183-31-07

Где вы теперь?

Через нашу газету хочу найти своих однополчан. Призыв 1963-1966 гг., Казахстан, г. Приозерск, в/ч 03146 на озере Балхаш. Вспоминаю годы службы с теплотой и радостью, хотя бывало всякое. Наш ротный капитан Сороковин – замечательный человек, настоящий офицер. Ума не приложу, как мы могли растерять человеческие качества. Видно, это общая беда – и в армии, и на гражданке. Не было ведь ни национальных конфликтов, ни таких чудовищных отношений, унижений, как сейчас в армии. Хотелось бы, чтобы все мы снова стали людьми и жили так, как учили нас родители и наши деды.

Адрес: Поступальскому Г.С., 354022, г. Сочи, Курортный пр., д. 98-17, кв. 67. Тел.: 8-8622-97-07-91 (дом.), 8-918-404-15-16 (сот.)

Ищу свое счастье

Хочу найти свое счастье, встретить одинокого мужчину, ласкового, надежного, верного. Чтобы было с кем делить тепло, радости и печали семейной жизни. Желательно из сельской местности (Средней полосы России), со своим домом. Мне 53 года, невысокого роста, особых проблем нет. Работаю, скромная, хорошая хозяйка. Звонить только с серьезными намерениями.

Надежда, Мурманская обл. Тел. (сот.) 8-921-160-29-50

Не морское звание

Я вдовец, в прошлом военный моряк, позднее бизнесмен, теперь пенсионер. Мне не хватает только любви. Женщины, которую я мог бы любить до конца жизни. Жена умерла в 61 год, и в 2004 году я получил не морское звание «одинокий мужчина». На флоте однажды спас жизнь молодому матросу. Его бы разорвало стальным тросом. А на твердой земле мне, поднимающему и сейчас 100 кг на грудь, не помог Всевышний оторвать жену от зеленого змия. Готов носить на руках женщину, которая протянет мне руку – спасательный круг, ответит взаимной любовью и преданностью. За свою жизнь не выкурил ни одной сигареты, алкоголь не употребляю. Любимое занятие с 4 лет – спорт, спорт и спорт!

Адрес: Тимофееву Олегу Васильевичу, 174426, Новгородская обл., г. Боровичи, п/о Прошково, 3-10. Тел. 7-908-291-03-26

Не бойтесь знакомиться!

Одинокая красивая женщина, 58 лет, вдова, без жилищных проблем, по гороскопу Дева, ласковая и добрая. Хочу познакомиться с одиноким мужчиной от 55 до 62 лет, без вредных привычек, ласковым и добрым. Желательно из Краснодара или Краснодарского края. Одинокие мужчины, не бойтесь знакомиться, ведь одному так плохо! Знаю по себе, уже 4 года одна. У детей своя жизнь, а мы остаемся один на один со всеми проблемами. Альфонсов и из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Звонить желательно вечером.

Зоя, тел. 8-918-413-93-87

Поддержите добрым словом

Сыну 37 лет, выпивает. Друзей настоящих нет, женат не был, верующий. Если бы нашелся добрый человек, чтобы поддержать его хотя бы просто письмом, теплым словом! Мужчина или женщина, или девушка православная. Парень он добрый. Так хочется избавить его от одиночества!

Адрес: Емельяновой Елене Ивановне, 129226, г. Москва, пр. Мира, д. 165, кв. 7. Тел. 8-903-737-75-20

Создадим дружиую семью

Мне 59 лет, рост 160 см, вес 63 кг, кареглазая брюнетка. Познакомлюсь для серьезных отношений с мужчиной примерно моего возраста, без особо вредных привычек. Если есть дети и внуки – не беда. У меня 2 сына и внуки, живут отдельно. Большая дружная семья – это неплохо. Жильем обеспечена. Хочется остаток жизни провести с заботливым, надежным мужчиной.

Адрес: Сергиенко Людмиле Григорьевне, 347630, Ростовская обл., г. Сальск, д/в. Тел. 8-918-562-72-21

Нужеи иастоящий друг

Дама, 65 лет, желает встретить мужчину до 75 лет, можно из пригорода, настоящего друга. Чтобы прожить остаток жизни вместе в уважении, с вниманием друг к другу. Согласна на переезд.

Надежда, тел. 8-911-911-43-97

Вспомним иашу юиость

Отзовитесь, друзья юности по Ленинграду! Жил я на улице Сестрорецкой, 8. Ищу Борейко М., Толоконцева В., Тимофеева В., Морозова Г., Матвеева Александра Васильевича, Капитонову Марию (жила на ул. Сестрорецкой, 2).

Адрес: Матвееву Игорю Васильевичу, 188902, г. Выборг, ул. Гагарина, д. 16, кв. 54. Тел. 8-813-78-2-92-25

Где-то и моя половиика

Мне 40 лет, инвалид 2-й группы. Был женат дважды, но семьи не получилось... Выяснилось, что если доверяешь все, то в конце концов оказываешься ни с чем. Просто не хочу верить, что на земле нет доброй, ласковой, любящей меня женщины. Очень хочу найти именно свою половину и наконец-то узнать, что такое любовь, уважение, доброта и ласка, а не постоянные упреки, незаслуженные оскорбления. По натуре я оптимист, жизнерадостный, самостоятельный, спокойный. Очень люблю детей. Могу шить, готовить.

Адрес: Шатковскому Алексею В., 350912, г. Краснодар, Пашковский ОПС-2, а/я 2203

Был бы человек хороший...

Жду и надеюсь, что откликнется мужчина без вредных привычек, обеспеченный жильем, живущий в сельской местности (желательно недалеко от Тюмени). Я пенсионерка, 60 лет. Хорошая хозяйка, непьющая, добрая. По воле судьбы осталась одна и без своего жилья. А это так страшно! Может, найдется тот, кто примет меня в свой дом как хозяйку и законную жену. Я бы сделала все, чтобы нам жилось хорошо. Если есть дети и внуки, стали бы мне как родные. Внешний вид, даже инвалидность для меня роли не играют. Был бы хороший, добрый человек.

Адрес: Шевелевой Татьяне, 626372, Тюменская обл., с. Шорохово, ул. 40 лет Победы, д. 18, кв. 2. Тел. 8-950-496-67-98

Мы иужиы друг другу

Мне 38 лет (165-65), выгляжу моложе, симпатичная, вдова, сыну 14 лет. Ищу духовно близкого, надежного, верного друга и мужа. Русского, симпатичного, спокойного, доброго и хозяйственного. Желательно ранее не женатого или вдовца, который может без страха и расчета радоваться жизни, надеясь на Бога. Ну где же ты? Я ведь тоже тебе нужна! Хотела бы жить в святом благодатном месте, недалеко от храма, где добрый батюшка. Пусть откликнутся и православные женщины.

Адрес: Ознобишиной Наталье, 427880, Удмуртия, Алнашский р-н, д. Казаково, ул. Садовая, 27. Тел. (для СМС) 8-912-456-63-81

Мечтаю о прекрасном городе

Милые ленинградцы, хочу найти в вашем городе друзей – (неважно, мужчин или женщин). Мечтаю посмотреть достопримечательности и найти дальних родственников. Мне 63 года, белоруска, на пенсии, веду здоровый образ жизни. Лечение предпочитаю травами, поэтому выписываю «Лечебные письма».

Адрес: Дубаневич Галине Адамовне, 222376, Белоруссия, Минская обл., Мядельский р-н, г.п. Кривичи, ул. 17-го Сентября, д. 123, кв. 4, тел. 8-01797-43-3-74

Одиночество – это страшио!

Мне 60 лет, бывшая северянка. Два года назад умер муж, и жизнь словно остановилась. Одиночество – это страшно! Есть все необходимое – квартира, пенсия, но нет близкого человека. Согласна принять к себе, согласна на переезд. Женщина я внешне приятная, отличная хозяйка, люблю готовить, создавать уют в доме. Нежная, ласковая, голубоглазая блондинка. Хотела бы познакомиться с мужчиной (желательно вдовцом) от 58 до 65 лет, не выше 170 см. Сама я невысокая, рост 158 см, вес 70 кг. Ценю верность и надежность, не терплю лжи и жадности.

Мила Михайловна, г. Орел, тел. 8-962-476-25-70

Помогите иайти сыиа

Очень прошу, помогите мне найти сына Бориса Геннадьевича Головченко 1975 года рождения (28 октября). Служил на Украине в г. Жовква, из армии перестали поступать письма с 1997 года. Сыночек Борис, откликнись, жизнь ведь одна! Где ты? Напиши хоть, что ты жив, здоров – и все, мне больше ничего не надо. Старший мой сын Виктор 1973 года рождения утонул в 18 лет. Сама я из детского дома (г. Стародуб Брянской области). Если бы и сверстники мои откликнулись... У нас был очень добрый и внимательный директор Григорий Степанович Ефименко. Моя девичья фамилия Тормозова.

Адрес: Головченко Людмиле Григорьевне, 171254, Тверская обл., г. Конаково, а/я 4

КАК СПАСТИ НОГУ?

У мужа трофическая язва на большом пальце ноги, сопутствующее заболевание – сахарный диабет (неинсулинозависимый). Очень прошу, если кто знает, чем его лечить, напишите! Перепробовали очень много лекарств, но толку никакого. Осталось последнее лекарство – ампутация... Муж на улицу не выходит – очень болит нога. И еще перенес инсульт в прошлом году.

Адрес: Голубевой В.А., 162616, Вологодская обл., г. Череповец, ул. Краснодонцев, д. 64, кв. 34

У ДОЧКИ ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗ

Прошу вас откликнуться и помочь добрым советом. Дочери 30 лет, у нее заболевание легких, лимфогранулематоз. Целый год «химии». Может, есть какое-нибудь народное средство?

Адрес: Довгой Вере Николаевне, 659321, Алтайский край, г. Бийск, ул. Машиностроителей, д. 5, кв. 45

БОЛЕЗНЬ ВЕРНУЛАСЬ

В январе прошлого года мне сделали операцию на сердце из-за наджелудочковой паракcизмальной тахикардии. Пришлось лежать на спине 6 часов, не двигаясь. Теперь очень болят ноги, позвоночник. По 2-3 дня не могу встать даже в туалет. Томография платная, уже год не могу ее сделать. Потом умерла мама, и у меня началась депрессия. Еще упала на даче, сломала руку. Рука так и болит. В августе (видимо, от всех стрессов) повторился приступ тахикардии. Диагноз тот же, что и до операции. Но главное – стеноз позвоночных артерий. Голова болит ежедневно, ничего не могу делать. Давление скачет: 160 на 110, а после лекарства – 80 на 50. Лекарства дорогие и не помогают, от некоторых у меня аллергия и тахикардия. Умоляю, помогите! Храни вас Бог!

Адрес: Бохан Татьяне Ивановне, 413232, Саратовская обл., г. Красный Кут, Линейный пер., д. 5, кв. 2. Тел. (дом.) 8-84560-52893

САМЫЙ ДОРОГОЙ ЧЕЛОВЕК

Очень прошу помочь моей маме. Ей 43 года, у нее сахарный диабет 2-го типа, остеохондроз поясничного отдела, гипертония, варикозное расширение вен, узел на щитовидной железе. Перенесла 2 гинекологические операции. Мучают одышка и боли в коленях. Спина болит так, что иногда не может встать с кровати. При росте 170 см весит 120 кг. Сидит на голодной диете, а потом срывается и снова набирает вес. Тяжело смотреть, как мама мучается. Она – мой самый любимый человек на земле. Прошу вас помочь, подсказать народные средства.

Адрес: Гаращук Ю.А., 105187, г. Москва, ул. Фортунатовская, д. 11, кв. 33

НОГИ В СТРАШНЫХ ЯЗВАХ

Болезнь изводит мужа 14 лет. У него тромбофлебит глубоких вен. Обе ноги все черные, в язвах, и ничего не помогает. Каждый день, утром и вечером – ужасная процедура: снимать окровавленные повязки, делать промывания... Все это сопровождается ужасными болями, отражается и на сердце, и на голове. Если кто победил такую болезнь, помогите!

Адрес: Михайловой Раисе Васильевне, 690910, г. Владивосток, п. Трудовое, ул. Овражная, д. 91

ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ, КАТАРАКТА

Мне 55 лет, год назад произошло отслоение сетчатки левого глаза без видимых причин. Месяцев через 6 – рецидив, и снова операция. Есть ли какие народные средства, чтобы укрепить сетчатку и остановить начавшуюся катаракту? Буду очень рад совету.

Адрес: Кузнецову Петру Николаевичу, 445144, Самарская обл., Ставропольский р-н, с. Ягодное, ул. Волжская, 23

ГРЫЖА ПОЯВИЛАСЬ СНОВА

Мне 81 год, у меня грыжа. Операцию сделали в 1969 году, и грыжа опять появилась. Что это за болячка такая, что нельзя ее удалить насовсем? Живот растет, и ходить тяжело.

Адрес: Бахуровой Г.Д., 601916, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Колхозная, д. 31, кв. 74

КТО ПОБЕДИЛ ДЕПРЕССИЮ?

Мне 36 лет, последние 4 года страдаю депрессией (тревога, бессонница). Очень прошу откликнуться людей, которые смогли победить эту болезнь. Напишите, пожалуйста, эффективные рецепты.

Адрес: Бобровскому А.В., 394065, г. Воронеж, ул. Южно-Моравская, д. 11, кв. 180

НАДЕЮСЬ РАСПРОЩАТЬСЯ С ДИАБЕТОМ

Слышала, что есть центр профессора И.П. Неумывакина «Прощай диабет». Кто там был или знает, как туда попасть? И еще очень нужны для лечения настоящие листья брусники (аптечные не помогают), но достать их не могу. Пожалуйста, отзовитесь.

Адрес: Медведенко В.А., 403343, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Обороны, д. 71б, кв. 45

ПОМОГИТЕ МАМЕ!

Маме 77 лет, она ветеран труда. У нее сахарный диабет (инсулинонезависимый), пьет таблетки. Но главное – пухнут ступни, суставы. Уверены, что это из-за ногтевого грибка. И еще старческое, как говорят врачи, недержание мочи. Не верится, что недержание неизлечимо. Напишите нам, пожалуйста, рецепты народной медицины, особенно от недержания и от ногтевого грибка. У мамы еще избыточный вес и дальнозоркость (+2), но она все равно каждый день шьет и вяжет.

Адрес: Ульяновой Зеновеи Варфоломеевне, 169663, Коми, Печорский р-н, п. Кожва, Торговый пер., д. 21, кв.74

ПОМОЛИМСЯ ЗА ЗДРАВИЕ

Многие наши читатели православные, и у меня к ним просьба. Прошу, помолитесь за здоровье раба Божьего Александра. Может, кто-то зайдет в храм, закажет молебен. Александр тяжело болен, у него онкология и СПИД. Давайте поможем человеку, ведь все наши благие дела воздадутся сторицей. Спаси вас Господь!

г. Сыктывкар

ОТКАЗЫВАЮТ НОГИ

Диагноз полиневропатия, парез ног. Посоветуйте, пожалуйста, народные эффективные средства лечения!

Адрес: Головиной Татьяне Ивановне, 650060, г. Кемерово, б. Строителей, д. 30б, кв. 44

ОПУЩЕНИЕ ОРГАНОВ

У сына опущение всех внутренних органов, желудок лежит в области таза. Ему 26 лет, мучается уже 6 лет, не может ничего делать. Постоянно болит живот. Если кто может помочь, прошу откликнуться.

Адрес: Прудниковой Любови Александровне, 246024, г. Гомель, ул. Свердлова, д. 121

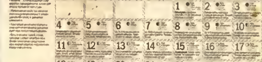


Представляем настенный календарь

«Лунный календарь здоровья 2011»

Следуйте советам календаря, сверяйтесь с Луной, и ваше здоровье всегда будет крепким!

Спрашивайте в киосках вашего города!





Лунный календарь здоровья поможет вам жить в гармонии с ритмами Вселенной.

Вы узнаете:

- в какой день лунного месяца лучше начинать лечебные процедуры;
- когда наиболее уязвимы печень, сердце, желудок и другие органы;
- в какой день визит к косметологу и парикмахеру будет удачнее;
- все критические и благоприятные для здоровья дни лунного месяца.



Адрес для писем:

198099,Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №22 (212)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 27.10.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД-4581 Цена свободная